



"Riisiä, kanaa, lihaa, perunaa. Joka päivä!"

Etnografinen tutkimus ruokailun arjesta
ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä Suomessa

Henriikka Jussila
Helsingin yliopisto
Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta
Ravitsemustiede
Pro gradu -tutkielma
Helmikuu 2021



Tiedekunta Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta		Koulutusohjelma Ihmisen ravitsemuksen ja ruokakäyttäytymisen maisteriohjelma	
Tekijä Henriikka Jussila			
Työn nimi "Riisiä, kanaa, lihaa, perunaa. Joka päivä!" – Etnografinen tutkimus ruokailun arjesta ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä Suomessa			
Oppiaine/Opintosuunta Ravitsemustiede/Ihmisen ravitsemus			
Työn laji Pro gradu -tutkielma		Aika Helmikuu 2021	Sivumäärä 84
Tiivistelmä <p>Tausta: Maahanmuutto on yhteydessä ruokatottumusten muutoksiin. Tyypillisesti ilmenee ruokavalion akkulturaatiota eli henkilö omaksuu uuden maan tapoja syödä. Ruokavalion akkulturaation on havaittu heijastuvan ruokatottumusten ravitsemukselliseen laatuun epäedullisesti silloin, jos henkilö omaksuu uuden maan tapaa syödä prosessoituja ruokia, jotka korvaavat oman kulttuurin perinteisiä terveyttä edistäviä ruokia. Ilmiön on havaittu heijastuvan seuraaville sukupolville, sillä ulkomaalaistaustaiset lapset ja nuoret syövät kantaväestöä enemmän makeisia ja virvoitusjuomia. Jotta ulkomaalaistaustaisten lapsiperheiden ruokatottumuksia voidaan edistää, tarvitaan syvempää ymmärrystä ruokatottumusten taustalla olevista tekijöistä. Etnografia tarjoaa mahdollisuuden lisätä ymmärrystä perheiden ruokailun arjesta ja tuottaa kuvailevaa aineistoa perinteisen ravitsemustutkimuksen rinnalle.</p> <p>Tavoitteet: Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli pyrkiä kuvaamaan ja ymmärtämään ruokailun arkea ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä Suomessa. Tutkimuksen kohteena olivat ensimmäisen ja toisen polven ulkomaalais-taustaiset äidit, joiden taustat olivat eri maissa ja kulttuureissa.</p> <p>Menetelmät: Tutkimus oli asetelmaltaan kvalitatiivinen tutkimus, jossa käytettiin etnografista lähestymistapaa. Tutkimuksen kenttänä toimi avoin yhteisötila pääkaupunkiseudulla. Aineisto koostui etnografisista haastatteluista äitien (n=23) ja tilan työntekijöiden (n=2) kanssa sekä osallistuvasta havainnoinnista ja valokuvista. Aineisto analysoitiin koodaamalla ja teemoittelemalla. Tuloksia peilattiin Satia-Aboutan luomaan ruokavalion akkulturaation malliin sekä aikaisempaan tutkimuskirjallisuuteen.</p> <p>Tulokset: Äitien rooli perheiden ruokahuollossa oli keskeinen. Äidit tekivät jaottelua "arkiruuan", "kulttuuriruuan" ja "suomalaisen ruuan" välillä. Arkiruoka oli jotain helppoa ja nopeaa, kun taas kulttuuriruoka vaati aikaa ja osaamista. Osa valmisti kulttuuriruokaa myös arkena, sillä se oli keino ylläpitää kulttuuriperinnettä. Hedelmiä lukuun ottamatta kasviksilla ja kasvisruuilla oli äitien kertomuksissa pienempi rooli kuin eläinperäisillä (liha, kana, kala) ja hiilihydraattipitoisilla (riisi, pasta, peruna) ruuilla. Paikalliset etniset kaupat koettiin kattavina, mutta moni osti sieltä vain (halal-)lihaa. Äitien ruokatottumuksissa oli nähtävissä ruokavalion akkulturaatiota, sillä he olivat alkaneet valmistaa itselleen uusia "suomalaisia ruokia" kuten perunamuusia ja lasagnea. Äideille oli tärkeää, että heidän lapsensa söivät hyvin ja syömättömyys nousi esille huolenaiheena. Äidit tasapainottelivat sen välillä, mistä ruuasta lapset pitivät ja minkä ruuan kokivat hyväksi lapselle. Ohjeita ja tietoa ruokaan liittyen oli etsitty internetistä ja saatu neuvolasta.</p> <p>Johtopäätökset: Tutkimus lisäsi ymmärrystä ruokailun arjesta ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä Suomessa. Etnografinen lähestymistapa mahdollisti äitien näkökulmien kuvaamisen ja osoittautui toimivaksi tavaksi rekrytoida ulkomaalaistaustaisia henkilöitä. Lisää etnografista tutkimusta tarvitaan ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten näkökulmasta, jotta myös heidän äänensä saadaan kuuluviin.</p>			
Avainsanat Ruokailun arki, ruokatottumukset, ulkomaalaistausta, maahanmuutto, lapsiperhe, äiti, etnografinen tutkimus			
Ohjaaja tai ohjaajat Agnese Bankovska ja Carola Ray			
Säilytyspaikka Helsingin yliopiston kirjasto			

Faculty Faculty of Agriculture and Forestry		Degree Programme Master's Programme in Human Nutrition and Food-related Behaviour	
Author Henriikka Jussila			
Title "Rice, chicken, meat, potatoes. Every day!" – An ethnographic study of everyday eating in families with children and with a foreign background in Finland			
Subject/Study track Human Nutrition Science			
Level Master's Thesis		Month and year February 2021	Number of pages 84
Abstract <p>Background: Migration has found to be associated with changes in eating habits. Typically, dietary acculturation occurs which means that the person adopts host country's ways of eating. Previous studies suggests that dietary acculturation can have negative effects on person's diet if the person adopts the host country's way of eating processed foods that replace the traditional healthy foods of their own culture. The phenomenon is also reflected in other generations, with children and young people with a foreign background being found to eat more sweets and soft drinks than other peers. To promote the eating habits of families with children with a foreign background, a deeper understanding is needed of the factors behind eating habits. Ethnography offers an opportunity to increase understanding of everyday eating and produces descriptive data to complement traditional nutrition research.</p> <p>Objectives: The aim of this MS's thesis was to draw a picture of everyday eating in families with children and with a foreign background in Finland. The study participants were mothers with first- and second-generation foreign backgrounds and with different ethnic backgrounds.</p> <p>Methods: This was a qualitative study using an ethnographic design. The field of research was an open community space in the Helsinki metropolitan area. The data consisted of ethnographic interviews with mothers (n=23) and field workers (n=2), as well as participatory observations and pictures. The data was analyzed by coding and theming. The results were compared with the model of dietary acculturation created by Satia-Abouta and with previous literature.</p> <p>Results: The role of mothers in the food supply of families was central. They made a distinction between "everyday food", "cultural food" and "Finnish food". Everyday food was something easy and fast, while cultural food required time and expertise. Some of them prepared cultural food as everyday food, as it was a means of maintaining cultural heritage. Except for fruits, vegetables and vegetarian dishes played a smaller role in mothers' stories than animal-based products (meat, chicken, fish) and carbohydrate-containing products (rice, pasta, potatoes). Ethnic shops in the area were perceived as comprehensive, although many bought only (halal) meat there. The mothers' eating habits showed dietary acculturation, as they had begun to prepare "Finnish foods" such as mashed potato or lasagna that were new to them. It was important for the mothers that their children ate well, and children's lack of eating emerged as a concern. The mothers balanced between what foods children liked and what they considered as good for the child. They had searched and received ideas and information regarding eating on the Internet and from a Finnish counseling center.</p> <p>Conclusions: This study brought understanding of everyday eating in families with children with a foreign background in Finland. The ethnographic approach made it possible to describe mothers' own perspectives and was an effective way to recruit people with a foreign background. More ethnographic research is needed from the perspective of children and adolescents with foreign backgrounds to make their voices heard as well.</p>			
Keywords Everyday eating, eating practices, foreign background, migration, family, mother, ethnographic study			
Supervisor or supervisors Agnese Bankovska ja Carola Ray			
Where deposited Helsinki University Library			

Selvitys tutkielman tekijän työpanoksesta

Tämän pro gradu -tutkielman työstäminen alkoi vuoden 2020 alussa. Läpi tutkimusprosessin minua ohjasivat Agnese Bankovska ja Carola Ray. He auttoivat erityisesti tutkimuksen suunnitteluvaiheessa ja menetelmien valinnassa. Tutkimuskysymykset päätin itse. Aineistoa lähdin keräämään kesällä 2020 kentälle, joka järjestyi taustalla olevan Ruokailoa kaikille -hankkeen kautta. Keräsin aineiston kentällä itsenäisesti: tein tutkimusesitteet ja suostumuslomakkeet, rekrytoin tutkimukseen osallistuneet henkilöt, suunnittelin ja toteutin haastattelut sekä litteroin aineiston.

Sain ohjaajiltani neuvoja aineiston analyysiin. Varsinaisen analyysin, tulosten raportoimisen ja pohdinnan tein itsenäisesti. Lähetin pro gradu -tutkielmani yhteensä kolme kertaa ohjaajilleni kommentoitavaksi lokakuun ja joulukuun 2020 välisenä aikana ja kehitin työtä ohjaajieni kommenttien sekä etäpalaverimme perusteella.

Kaiken kaikkiaan kuvailisin työskentelytapaa oma-aloitteiseksi ja määrätietoiseksi. Koen, että nämä ominaisuudet yhdessä säännöllisen viestinnän ohjaajien ja hanketyöntekijöiden kanssa mahdollistivat sen, että graduprosessini eteni hyvin ja tutkielma valmistui aikataulun mukaisesti.

Kiitokset

Pro gradu -tutkielman tekeminen oli arvokas kokemus. Osoitan kiitokset erityisesti Agneselle ja Carolalle graduni kannustavasta ohjauksesta. Kiitos kuuluu myös Ruukku ry:lle. Olen kiitollinen, että sain tehdä graduni Ruokailoa kaikille -hankkeeseen, ja erityisen kiitollinen siitä, että gradun jälkeen sain jatkaa hankkeen parissa Ruukun työntekijänä. Lämpimät kiitokset osoitan perheelleni, Tommille ja ystävilleni, jotka tukivat haastavilla hetkillä ja iloitsivat onnistumisistani.

Omistan tämän työn perheemme 16-vuotiaan Roni-koiran muistolle. Seurasit iloisesti häntää heiluttaen opintaivaltani alakoulun ensimmäisiltä luokilta lähes maisteriksi asti.

Helsingissä 9.2.2021

Henriikka Jussila

SISÄLLYS

1. Johdanto	7
2. Kirjallisuuskatsaus	9
2.1. Ruokavalion akkulturaatio prosessina	9
2.1.1. Edellytyksenä on altistuminen uudelle kulttuurille	10
2.1.2. Muutoksia fyysisessä ympäristössä ja yksilössä	10
2.1.3. Lopulta voi tapahtua ruokavalion akkulturaatiota	11
2.2. Ruokavalion akkulturaation heijastuminen yksilön ruokatottumuksiin	11
2.2.1. Mikä syömisessä muuttuu tai pysyy ennallaan?	12
2.2.2. Heijastuminen ruokavalion ravitsemukselliseen laatuun	13
2.3. Ulkomaalaistaustaisten ruokatottumukset suhteessa muuhun väestöön	14
2.3.1. Aikuisväestö	14
2.3.2. Lapset ja nuoret	15
2.3.3. Suomen väestö	18
2.4. Etnografia ruokatottumusten tutkimisessa	19
2.4.1. Etnografia metodologiana	19
2.4.2. Etnografian mahdollisuudet ravitsemustieteessä	20
2.5. Millaista on ruokailun arki ulkomaalaistaustaisissa perheissä?	22
2.6. Yhteenveto kirjallisuuskatsauksesta	23
3. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	25
4. Aineisto ja menetelmät	26
4.1. Etnografinen lähestymistapa	26
4.2. Kenttä ja osallistujat	28
4.3. Aineisto	30
4.3.1. Osallistuva havainnointi	30
4.3.2. Etnografiset haastattelut	31
4.3.3. Muu aineisto	35
4.3.4. Aineiston saturaatio	36
4.4. Analyysi	37
4.5. Eettisiä näkökulmia	39
5. Tulokset	45
5.1. Tutkimukseen osallistuneet äidit	45
5.2. Arki ja syöminen	47
5.3. Ruokakulttuurit kohtaavat	55
5.4. Tarjoan hyvää ruokaa – siis rakastan	60

5.5. Kun huoli terveydestä heijastuu syömiseen	63
5.6. Yhteenveto tuloksista	66
6. Pohdinta	68
6.1. Tulosten tulkintaa ja vertailua aikaisempaan tutkimukseen	68
6.1.1. Ruokavalion akkulturaatiota nähtävissä	68
6.1.2. Perheiden ruokatottumusten pohdintaa	71
6.1.3. Eikö haasteita koettu vai eikö niistä kerrottu?	73
6.1.4. Erilaisia näkemyksiä kulttuuriin ja terveyteen	74
6.2. Luotettavuus	75
6.2.1. Harhan lähteet	76
6.2.2. Tutkimuksen haasteet	77
6.2.3. Tutkimuksen vahvuudet	78
6.3. Tulosten merkitys	80
6.3.1. Tieteellinen merkitys	80
6.3.2. Käytännön merkitys	80
6.4. Jatkotutkimuksen kohteita ja menetelmiä	81
7. Johtopäätökset	83
Kirjallisuus	85
Liitteet	91

1. JOHDANTO

Maahanmuutto on globaali ja kasvava ilmiö. Yhdistyneiden kansakuntien arvion mukaan vuonna 2019 koko maapallolla oli 272 miljoonaa kansainvälistä maahanmuuttajaa, mikä on 3,5 % maapallon väestöstä (1). Kansainvälisiin maahanmuuttajiin lukeutuvat kaikki maasta toiseen muuttaneet henkilöt, joiden aikomuksena on asua uudessa maassa yli vuoden ajan (2). He muodostavat heterogeenisen joukon ihmisiä erilaisine taustoineen ja muuttosyineen. Suurin osa muuttaa töiden, perheen tai opiskelun perässä, mutta osa pakenee kotimaastaan humanitäärisistä syistä (1).

Suomeen tapahtuva muuttoliike on suhteellisen pientä esimerkiksi Euroopan muihin maihin verrattuna (3). Silti Suomeen muuttaneiden ja heidän maassa syntyneiden lastensa osuus maan väestöstä on kasvanut vuosi vuodelta (4). Vuoden 2019 lopussa ulkomaalaistaustaisten osuus Suomen väestöstä oli 7,7 % (423 494) (4). Heistä 83 % oli syntynyt ulkomailla ja 17 % Suomessa (4). Termillä ulkomaalaistaustainen viitataan siis sekä henkilöihin, jotka ovat syntyneet ulkomailla, että henkilöihin, jotka ovat itse syntyneet uudessa maassa, mutta joiden molemmat vanhemmat ovat syntyneet ulkomailla (4).

Kansainvälisissä väestötutkimuksissa on havaittu, että ulkomaalaistaustaisten terveys on yleensä heikompi kuin muun väestön (5,6). Jotta eroa terveydessä voitaisiin paikata, tulee terveyteen heijastuvia tekijöitä kuten ruokatottumuksia tutkia ja ymmärtää paremmin. Ulkomaalaistaustaisten ruokatottumuksiin liittyen on saatu osin eriäviä tutkimustuloksia. Useammassa tutkimuksessa huolenaiheeksi on noussut prosessoidun ruuan syönnin lisääntyminen maahanmuuton myötä (7–10), sekä ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten kantaväestöä runsaampi makeisten ja virvoitusjuomien kulutus (11–15).

Suomessa tehdyt väestötutkimukset viittaavat osin samankaltaisiin havaintoihin kansainvälisten tutkimusten kanssa. Runsasenergisten välipalojen syönti on näyttäytynyt myös Suomen ulkomaalaistaustaisilla nuorilla yleisempänä kuin samanikäisessä kantaväestössä (16). Aikuisväestössä kasvisten syönti on näyttäytynyt kantaväestöä vähäisempänä Afrikasta ja Lähi-idästä Suomeen muuttaneiden keskuudessa (17–19). Suomi eroaa monista muista maista ruokakulttuurinsa ja esimerkiksi joukkoruokailun osalta, mikä voi tuoda oman erityispiirteen siihen, millaisiksi Suomeen muuttaneiden perheiden ruokatottumukset muotoutuvat.

Ulkomaalaistaustaisen väestön ja erityisesti lapsiperheiden ruokatottumuksista tarvitaan lisää tutkimusta. Väestötutkimusten ohella tarvitaan syvempää ymmärrystä syömisen taustalla olevista tekijöistä ja ruuan roolista perheiden arjessa. Tutkimusta on niukasti liittynyt siihen, millaista ruokailun arki käytännössä on ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä tai millaisia näkökulmia perheillä itsellään on aiheeseen liittyen.

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkin ruokailun arkea ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä Suomessa. Tavoitteeni oli pyrkiä kuvaamaan ja ymmärtämään, miten perheissä syödään ja millaisia näkökulmia perheiden äideillä oli ruokaan ja syömiseen liittyen. Tutkimuksen otos koostui ensimmäisen ja toisen polven ulkomaalaistaustaisista äideistä, joiden juuret olivat eri kulttuureissa.

Lähestyin tutkimusaihetta etnografisesta näkökulmasta. Etnografian on esitetty kykenevän sanoittamaan moniulotteisia ilmiöitä kuten ruokaa ja syömistä (20), sekä soveltuvan tutkimaan erityisesti aiheita, joita ei ole vielä tutkittu paljon (21). Etnografia ei ole ravitsemustieteessä yleisesti käytetty metodologia (20), mikä antoi tälle tutkimukselle myös mahdollisuuden tarkastella ravitsemusta uudelta näkökulmasta.

Tutkimus oli osa Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry:n ja Suomen Sydänliitto ry:n hanketta nimeltä Ruokailoa kaikille. Hankkeen tavoitteena on parantaa ruokatottumuksia ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä sekä edistää ammattilaisten kykyä ohjata eri kieli- ja kulttuuritaustaisia perheitä. Tutkimuksen tulokset palvelivat hanketta ja toivat myös sen ulkopuolelle tärkeää ymmärrystä aiheesta, joka on vielä uusi varsinkin Suomessa.

2. KIRJALLISUUSKATSAUS

Tässä kirjallisuuskatsauksessa esittelen, millaista aikaisempaa tutkimusta ulkomaalaistaustaisen väestön ruokatottumuksista on tehty. Ensimmäisessä luvussa esittelen mallin ruokavalion akkulturaation prosessista, jolla viitataan maahanmuuton myötä tapahtuvaan uuden maan ruokatottumusten omaksumiseen. Toisessa luvussa käsittelen, miten maahanmuuton ja ruokavalion akkulturaation on havaittu käytännössä heijastuvan muuttajan ruokavalioon ja sen ravitsemukselliseen laatuun.

Kolmannessa luvussa vertailen ruokatottumuksia ulkomaalaistaustaisen ja muun väestön välillä. Käsittelen Suomen väestössä tehtyä tutkimusta erillisenä osionaan. Neljännessä luvussa esittelen etnografiaa metodologiana ja sen mahdollisuuksia ruokatottumusten tutkimisessa ja ravitsemustieteessä. Viidennessä luvussa selvitän, millaista ymmärrystä ulkomaalaistaustaisten lapsiperheiden ruokailun arjesta on etnografisin menetelmin jo saatu, ja millaista tutkimusta tarvitaan lisää. Lopuksi teen yhteenvedon kirjallisuuskatsauksesta.

2.1. Ruokavalion akkulturaatio prosessina

Uuteen maahan muuttaessa voi kohdata hyvin erilaisen kulttuurin ja tavat, kuin mihin on tottunut. Kotoutumisella eli integroitumisella tarkoitetaan tapahtumaketjua, jossa henkilö oppii uuden maan tietoja, taitoja ja toimintatapoja sekä luo uusia sosiaalisia verkostoja (22). Merkkejä kotoutumisesta ovat esimerkiksi työelämäään tai muuhun kansalaistoimintaan mukaan pääsy, paikallisen kielen oppiminen ja paikallisiin ihmisiin tutustuminen (22). Termillä akkulturaatio tarkoitetaan kotoutumisen prosessia, jossa maahan muuttanut henkilö omaksuu uuden maan kulttuurisia tapoja (23). Ruokavalion akkulturaatiolla viitataan tapahtumaan, jossa henkilö omaksuu uuden maan tapoja syödä (23).

Satia-Abouta (23) on luonut mallin ruokavalion akkulturaation prosessista. Hän esittää, että uuden maan ruokatottumusten omaksuminen vaatii sekä altistumista uuden maan kulttuurille, että muutoksia yksilössä ja hänen fyysisessä ympäristössään. Kyseessä ei ole suoraviivainen tapahtumaketju, vaan moniulotteinen prosessi, jonka eri tekijät ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa (23). Seuraavaksi avaan ruokavalion akkulturaation mallia tarkemmin sekä esittelen tekijöitä, joiden on tutkimuksissa havaittu voimistavan tai hidastavan akkulturaation prosessia.

2.1.1. Edellytyksenä on altistuminen uudelle kulttuurille

Satia-Abouta (23) esittää, että ruokavalion akkulturaation mallissa keskeistä on altistuminen uuden maan kulttuurille. Kulttuurille voi altistua esimerkiksi television tai ihmisten kautta (23). Sitä, kuinka paljon yksilö altistuu uuden maan kulttuurille, selittävät yksilön sosioekonomiset, demografiset ja kulttuuriset tekijät (23).

Sosioekonomisia ja demografisia tekijöitä ovat yksilön sukupuoli, ikä nykyhetkellä, ikä muuton hetkellä, uudessa maassa asuttu aika, koulutus, tulotaso, työtilanne, kotitalouden muoto, uuden maan kielitaito, asuinalue, syntymämaa ja -alue sekä maahanmuuton syy (23). Tutkimuksissa uuden maan kulttuurille altistumista ovat lisänneet pidempi asumisaika uudessa maassa, korkeampi koulutus- ja tulotaso, kodin ulkopuolinen työ sekä sujuva uuden maan kielitaito (7,23). Myös perheen lasten on havaittu lisäävät koko perheen altistumista uuden maan kulttuurille, sillä he omaksuvat koulussa ja kavereilta uusia tapoja syödä ja voivat toivota uusia ruokia valmistettavan myös kotona (24,25).

Satia-Abouta (23) esittää mallissaan, että sosioekonomisten ja demografisten tekijöiden lisäksi myös yksilön oma kulttuuri voi selittää sitä, kuinka paljon hän altistuu uuden maan kulttuurille. Kulttuuriin tekijöihin lukeutuvat uskonto, kulttuuriset uskomukset, asenteet ja arvot sekä etnisten erillisalueiden läheisyys uudessa maassa (23).

2.1.2. Muutoksia fyysisessä ympäristössä ja yksilössä

Altistuminen uuden maan kulttuurille voi Satia-Aboutan (23) mukaan johtaa muutoksiin yksilön fyysisessä ympäristössä. Uudessa maassa esimerkiksi ruokien saatavuus ja hintataso voivat erota lähtömaasta. Fyysisen ympäristön kuten ruokien saatavuuden muutokset voivat edelleen johtaa muutoksiin yksilön tavoissa hankkia ja valmistaa ruokaa (23).

Uuden maan kulttuurille altistuminen voi johtaa myös muutoksiin yksilössä. Muutoksia voi tapahtua yksilön makumieltymyksissä tai psykososiaalisissa tekijöissä kuten ruokaan ja sairauksiin liittyvissä tiedoissa, asenteissa ja uskomuksissa sekä arvostuksessa oman kulttuurin ruokaperinteitä kohtaan (23). Jos esimerkiksi uudessa maassa työn aloittaminen johtaa aikaisempaa kiireisempiin

työaikatauluihin, voi henkilön arvostus nopeita ja valmiiksi pakattuja ruokia kohtaan nousta suhteessa arvostukseen oman kulttuurin perinteisiä, aikaa vaativia ruokia kohtaan (24,26).

2.1.3. Lopulta voi tapahtua ruokavalion akkulturaatiota

Satia-Abouta (23) esittää mallissaan, että altistuminen uuden maan kulttuurille ja sitä seuraavat mahdolliset muutokset yksilön fyysisessä ympäristössä, ruuanhankinta- ja valmistustavoissa, makumieltymyksissä ja psykososiaalisissa tekijöissä voivat johtaa ruokavalion akkulturaatioon eli uuden maan ruokailutapojen omaksumiseen.

Harva kuitenkaan omaksuu täysin uuden maan tavan syödä, vaan monelle on tärkeää ylläpitää myös oman kulttuurin ruokaperinteitä (27–29). Tyypillisesti ruokatottumukset muotoutuvat monikulttuurisiksi, jolloin yksilön ruokatottumuksissa on nähtävissä sekä oman että uuden maan ruokakulttuurin piirteitä (23). Toisaalta muutto ei aina johda ruokavalion akkulturaatioon. Mikäli henkilö esimerkiksi altistuu vain hyvin vähän uuden maan kulttuurille eivätkä hänen fyysinen lähiympäristönsä tai asenteensa muutosta huolimatta juuri muut, eivät hänen ruokatottumuksetkaan välttämättä muutu (23).

Joissain tapauksissa yksilön omaan kulttuuristaan liittyvät tekijät voivat suoraan estää ruokavalion akkulturaatiota, vaikka yksilö itse altistuisikin uuden maan kulttuurille ja olisi avoin muutoksille (23). Esimerkiksi Yhdysvalloissa asuvia kiinalaistaustaisia henkilöitä tutkittaessa havaittiin, että ruokavalion akkulturaatio oli vähäisempää niillä, joiden talouteen kuului samaa kulttuuria edustava iäkkäämpi henkilö (30). Iäkkäämmät henkilöt pitivät kiinalaisesta ruokaperinteestä tiukemmin kiinni ja heillä oli suurempi vaikutusvalta siihen, mitä taloudessa syötiin, mikä esti myös muiden taloudessa asuvien ruokavalion akkulturaatiota (30).

2.2. Ruokavalion akkulturaation heijastuminen yksilön ruokatottumuksiin

Useissa tutkimuksissa maahanmuuton on havaittu olevan yhteydessä muutoksiin yksilön syömiskäytännöissä ja ruokavaliossa (7,31,32). Muutosten on ainakin osin esitetty selittyvän ruokavalion akkulturaatiolla eli uuden maan ruokailutapojen omaksumisella (23). Ruokatottumusten muutokset eivät

edellyttä muuttamista täysin erilaiseen kulttuuriin, vaan muutoksia on havaittu myös muutettaessa suhteellisen samankaltaisten maiden välillä kuten Suomesta Ruotsiin (33).

Tässä luvussa käsittelen, millä tavoin tutkimuksissa ruokavalion akkulturaatio on heijastunut ruokattumuksiin. Ensin esittelen, millaisia ruokattumuksia uudessa maassa tyypillisesti omaksutaan, ja mitä piirteitä omasta ruokakulttuurista säilytetään. Sen jälkeen pohdin, miten mahdolliset muutokset voivat näkyä ruokavalion ravitsemuksellisessa laadussa.

2.2.2. Mikä syömisessä muuttuu tai pysyy ennallaan?

Tutkimukset ovat antaneet osin eriäviä tuloksia siitä, onko tiettyjen ruokien syönti uudessa maassa lisääntynyt, vähentynyt vai pysynyt ennallaan verrattuna edelliseen kotimaahan. Useammassa tutkimuksessa toistuvana ilmiönä on havaittu, että prosessoitujen ruokien eli runsaasti energiaa, rasvaa, sokeria ja suolaa sisältävien ruokien osuus henkilöiden ruokavalioissa on lisääntynyt maahanmuuton myötä (7–10). Esimerkiksi Gilbert ja Khokhar (7) havaitsivat systemaattisessa katsauksessaan (2008), että eri taustoista olevien henkilöiden keskuudessa muutto Eurooppaan sen ulkopuolelta oli yhteydessä prosessoitujen ruokien osuuden lisääntymiseen ruokavaliossa.

Samankaltaisia tuloksia havaitsivat Ngongalah ym. (8) systemaattisessa katsauksessaan (2018), joka keskittyi Afrikasta korkeamman tulotason maihin muuttaneisiin naisiin. Naisten havaittiin syövän uudessa maassa aikaisempaa enemmän prosessoituja lihatuotteita, pizaa, sipsejä, karkkia ja virvoitusjuomia (8). Prosessoidun ruuan syönnin lisääntymisen taustalla voidaan katsoa olevan ruokavalion akkulturaatiota, mikäli kyseisillä henkilöillä ei ole edellisessä kotimaassaan ollut samankaltaista mahdollisuutta pikaruokaan tai prosessoituihin välipalatuotteisiin.

Samalla kun prosessoidun ruuan osuus ruokavaliossa kasvaa, on sen havaittu korvaavan oman kulttuurin perinteisiä ruokia ja elintarvikkeita. Eurooppaan muuttaneiden keskuudessa prosessoidun ruuan havaittiin korvaavan omalle kulttuurille tyypillisiä hedelmiä, kasviksia, pähkinöitä ja viljatuotteita (7). Etelä-Euroopasta Ruotsiin muuttaneilla perheillä kasvien ja hedelmien syönti väheni muuton myötä (10). Papujen ja linssien havaittiin uudessa maassa vähentyneen Sri Lankasta ja Pakistanista Osloon muuttaneiden keskuudessa (34). Samoin Burns (35) havaitsi tutkimuksessaan, että

Somaliasta Australiaan muuttaneiden naisten kulttuurille tyypillinen tapa syödä papuja illallisella oli vähentynyt tai jäänyt pois uudessa maassa, kun tilalla oli alettu syödä leipää ja lihaa.

Muuton heijastumisesta kasvien ja palkokasvien syöntiin on saatu myös eriäviä tuloksia. Italiaan muuttaneet afrikkalais-, aasialais- ja eurooppalaistaustaiset naiset kokivat palkokasvien syönnin pysyneen ennallaan muuton myötä, ja eurooppalaistaustaiset kokivat kasvien ja hedelmien syönnin lisääntyneen (9). Myös kalan syöntiin liittyen on saatu eriäviä tuloksia. Afrikasta ja Aasiasta Norjaan muuttaneet naiset kokivat kalan, erityisesti lohen, syönnin lisääntyneen Norjassa (36), kun taas Afrikasta, Aasiasta ja Euroopasta Italiaan muuttaneilla kalan syönti oli uudessa maassa vähentynyt (9).

Pääruokien sisällön on havaittu pysyvän suhteellisen samankaltaisina sekä uudessa maassa että edellisessä kotimaassa. Australiaan ja Iso-Britanniaan muuttaneilla somalialaistaustaisilla henkilöillä tyypillinen ateria koostui sekä edellisessä että uudessa kotimaassa samankaltaisista komponenteista: kypsennetystä lihasta, riisistä, pastasta tai polentasta, salaattista, kypsennetyistä vihanneksista sekä hedelmästä (35). Eurooppaan sen ulkopuolelta muuttaneiden henkilöiden keskuudessa on havaittu, että tyypillisesti omasta kulttuurista säilytetään erityisesti peruselintarvikkeet kuten riisi, tärkkelyspitoiset kasvikset, leipä, nuudelit tai curry (7).

Aamupalan sisällön on havaittu muuttuvan pääruokia herkemmin uudessa maassa. Irlannissa asuvat nigerialaistaustaiset naiset pitäytyivät muilta osin oman kulttuurin perinteissä, mutta aamupalalla he olivat alkaneet syödä uuden maan tapaan paahtoleipää, prosessoituja lihatuotteita ja sokeroituja muroja täysrasvaisella maidolla (29). Myös ateriarhythmiin maahanmuuton on havaittu heijastuvan. Pakistanista Norjaan muuttaneet naiset kokivat, että muuton myötä lämpimien aterioiden määrä oli vähentynyt ja ateriointi muuttunut epäsäännöllisemmäksi ja iltapainotteisemmaksi (24).

2.2.3. Heijastuminen ruokavalion ravitsemukselliseen laatuun

Tutkimukset viittaavat siihen, että maahanmuutto voi heijastua yksilön ruokatottumusten ravitsemukselliseen laatuun sekä heikentävästi että edistävästi. Huolenaiheeksi nousee prosessoidun ruuan syönnin lisääntyminen muuton myötä (7–10). Runsaasti energiaa, rasvaa ja sokeria sisältävien ruokien lisääntyminen voi heikentää ruokavalion laatua erityisesti silloin, jos ne korvaavat ruokavaliosta ravintoainerikkaampia ruokia kuten kasviksia, palkokasveja ja viljatuotteita (7,24,35).

Uudessa maassa omaksutut ruokatottumukset voivat toisaalta olla myös ruokavalion ravitsemuksellista laatua edistäviä. Esimerkiksi silloin, jos henkilö on kotoisin sellaisista oloista, joissa ei ole ollut mahdollisuutta syödä monipuolisesti eikä huolehtia terveydestä, voi muutto korkeamman elintason maahan edistää terveyttä ja ruokatottumuksia (7,37).

Osassa tutkimuksista kasvien ja hedelmien (9) tai kalan (36) syönti on lisääntynyt uudessa maassa. Nämä voidaan katsoa ruokavalion ravitsemuksellista laatua edistäviksi tekijöiksi. Suomessa on havaittu ruisleivän syönnin olevan yleistä somalialais- ja kurditaustaisten keskuudessa, vaikka ruis ei kuulu näiden kulttuurien perinteisiin viljoihin (17). Havaintoa voidaan pitää merkinä terveyden kannalta positiivisesta ruokavalion akkulturaatiosta, sillä ruisleivän ja sen sisältämän kuidun on havaittu edistävän muun muassa sydän- ja verisuoniterveyttä (38,39).

2.3. Ulkomaalaistaustaisten ruokatottumukset suhteessa muuhun väestöön

Edellä käsitellyt tutkimukset viittaavat siihen, että maahanmuutto muuttaa syömistä, ja muutokset voivat olla sekä ruokavalion ravitsemuksellista laatua heikentäviä että edistäviä. Kyseiset tutkimukset eivät kuitenkaan kerro, millaiset maahan muuttaneiden henkilöiden ruokatottumukset ovat verrattuna uuden maan muuhun väestöön. Tässä luvussa esittelen väestötutkimuksia, joissa ulkomaalaistaustaisen väestön ruokatottumuksia tarkastellaan suhteessa muuhun väestöön. Aloitan käsittelemällä aikuisväestöön kohdistuvaa tutkimusta, jonka jälkeen lapsiin ja nuoriin kohdistuvaa tutkimusta. Lopuksi käsittelen erikseen Suomessa tehtyä tutkimusta.

2.3.1. Aikuisväestö

Ulkomaalaistaustaisen ja muun väestön ruokatottumuksia on vertailtu erityisesti kasvien syönnin osalta, ja tulokset ovat osin ristiriitaisia. Osassa tutkimuksista kasvien syönti näyttäytyy ulkomaalaistaustaisessa väestössä runsaampana kuin kantaväestössä. Portugalissa havaittiin, että vähintään viisi annosta päivässä kasviksia ja hedelmiä syövien osuus oli ulkomaalaistaustaisessa aikuisväestössä hieman suurempi (21 %) kuin muussa väestössä (18,5 %) (40). Myös Saksassa havaittiin Euroopasta maahan muuttaneiden syövän tuoreita kasviksia ja hedelmiä paikallista väestöä runsaammin (41).

Alankomaissa kasvien käyttöä on selvitetty kahdessa tutkimuksessa. Toisessa tutkimuksessa keskitettiin pakistanilaistautaisiin, joiden keskuudessa hedelmien ja raakojen vihannesten syönti oli yleisempää kuin muussa väestössä (42). Toisessa tutkimuksessa tutkittiin laajemmin länsimaiden ulkopuolelta Alankomaihin muuttaneita henkilöitä, joiden havaittiin syövän kantaväestöä todennäköisemmin keitetyjä ja tuoreita kasviksia päivittäin (43). Hedelmien syönnissä sen sijaan ei havaittu eroa ulkomaalaistautaisien ja kantaväestön välillä (43).

Norjassa tehdyssä väestötutkimuksessa ei juuri havaittu eroa tuoreiden kasvien syönnissä ulkomaalaistautaisien ryhmien ja maan kantaväestön välillä (5). Osassa tutkimuksissa kasvien syönti on päinvastoin näyttäytynyt ulkomaalaistautaisessa väestössä vähäisempänä kuin maan kantaväestössä. Volken ym. (44) jaottelivat Sveitsin ulkomaalaistautaista väestöä taustamaittain ja havaitsivat, että kosovolais- ja turkkilaistautaisien keskuudessa riski suosituksiin nähden alhaiseen kasvien ja hedelmien syöntiin oli suurempi kuin paikallisten keskuudessa. Myös Alankomaissa pakistanilaistautaisia tutkittaessa havaittiin, että kypsennettyjen kasvien syönti oli paikallisten keskuudessa yleisempää kuin pakistanilaistautaisien keskuudessa, vaikka hedelmien ja tuoreiden kasvien kohdalla tilanne oli päinvastainen (42).

Saksassa on kasvien ohella selvitetty myös muiden elintarvikkeiden käyttöä turkkilais-, kreikkalais-, italialais-, espanjalais-, puolalais- ja muiden tautaisien henkilöiden ja kantaväestön välillä (41). Tutkimuksessa havaittiin, että kantaväestö söi ulkomaalaistautaista väestöä enemmän lihaa, makkarointa ja voita (41).

2.3.2. Lapset ja nuoret

Ulkomaalaistautaisien ja kantaväestön lasten (1–11-vuotiaiden) ja nuorten (11–18-vuotiaiden) ruokautumuksia vertailevat tutkimukset antavat samaan tapaan ristiriitaisia tuloksia kuin aikuisväestön kohdalla. Osassa tutkimuksia on havaittu ulkomaalaistautaisien lasten ja nuorten syövän kasviksia ja hedelmiä kantaväestöä enemmän. Alankomaissa marokkolaistautaiset lapset söivät kasviksia keskimäärin 84,9 grammaa päivässä (SD=34,8) kun taas kantaväestön lapset keskimäärin 67,6 grammaa päivässä (SD=34,8) (12). Hedelmien syönnin on havaittu olevan ulkomaalaistautaisien lasten ja nuorten keskuudessa paikallisia lapsia ja nuoria runsaampaa sekä Alankomaissa (12), Saksassa (11) että Sveitsissä (45).

Päinvastaisia tuloksia on saatu Iso-Britanniassa, jossa afrikkalais- ja pakistanilaistaustaiset söivät muuta väestöä todennäköisemmin alle yhden annoksen hedelmiä ja kasviksia päivässä (13). Myös Kiinassa kasvien ja hedelmien syönti näyttäytyi ulkomaalaistaustaisten nuorten keskuudessa vähäisempänä kuin muussa samanikäisessä väestössä (46). Samoin Ruotsissa havaittiin, että kreikkalais-taustaisista lapsista vain 46 % söi päivittäin kasviksia, kun paikallisessa väestössä osuus oli 73 % (47).

Kasvien ja hedelmien syönnissä on havaittu eroja taustamaiden välillä. Norjassa ulkomaalaistaustaisten nuorten keskuudessa hedelmien ja kasvien syönti oli runsainta niillä, joiden taustat olivat Lähi-idässä ja Pohjois-Afrikassa, mutta vähäisintä nuorilla, joiden taustat olivat Saharan eteläpuolisessa Afrikassa ja Intiassa (48). Australiassa havaittiin, että kasvien syönti oli runsaampaa matalan ja keskitulotason maista kotoisin olevien lasten keskuudessa verrattuna lapsiin, joiden perheet olivat muuttaneet korkean tulotason maista (49).

Espanjassa eroja havaittiin myös riippuen maassa asutusta ajasta: alle kuusi vuotta maassa asuneiden ulkomaalaistaustaisten nuorten kasvien syönti oli lähempänä suosituksia kuin kantaväestön nuorilla, mutta eroa ei havaittu kantaväestön ja niiden nuorten kohdalla, jotka olivat asuneet maassa kauemmin kuin kuusi vuotta (14). Eräs selitys eriäville tuloksille sekä lasten että aikuisten kohdalla voi liittyä ulkomaalaistaustaisen väestön heterogeenisyyteen. Monessa tutkimuksessa ulkomaalaistaustaista väestöä on joko tarkasteltu yhtenä kokonaisuutena tai luokiteltu lähinnä taustamaiden perusteella, mikä ei eriävien tulosten perusteella ehkä sellaisenaan ole riittävä luokittelutapa.

Prosessoitujen ja energiatiheiden välipalojen syönti on useammassa tutkimuksessa näyttäytynyt runsaampana ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten keskuudessa kuin kantaväestössä. Saksassa turkilaistaustaiset lapset ja nuoret söivät muita samanikäisiä enemmän pikaruokaa, energiapitoisia välipaloja ja virvoitusjuomia (11). Samoin norjalaistutkimuksessa 4-vuotiaista ulkomaalaistaustaisista lapsista 41 % söi karkkia ainakin kaksi kertaa viikossa, kun taas paikallisista lapsista vain 5 % (15). Myös Espanjassa havaittiin, että Latino-Amerikasta ja Itä-Euroopasta kotoisin olevat nuoret kuluttivat makeita ruokia enemmän kuin kantaväestön nuoret (14).

Virvoitusjuomien osalta Australiassa havaittiin matalan ja keskitulotason maista kotoisin olevien ulkomaalaistaustaisten lasten syövän sokerilla makeutettuja virvoitusjuomia enemmän kuin samanikäiset ja korkean tulotason maista muuttaneet paikalliset lapset (49). Virvoitusjuomien kulutuksen on

havaittu olevan myös Alankomaissa (12) ulkomaalaistaustaisten lasten keskuudessa ja Espanjassa (14) ulkomaalaistaustaisten nuorten keskuudessa runsaampaa kuin samanikäisessä kantaväestössä. Iso-Britanniassa virvoitusjuomien kulutus näyttäytyi afrikkalais- ja pakistanilaistaustaisten nuorten keskuudessa yleisempänä kuin samanikäisessä kantaväestössä (13). Norjassa ulkomaalaistaustaisten nuorten keskuudessa makeisten, suklaan ja virvoitusjuomien kulutus oli vähäisintä Länsimaista muuttaneiden perheiden nuorilla ja runsaampaa kaikissa muissa taustaryhmissä (48).

Prosessoitujen ruokien ja virvoitusjuomien käyttöön liittyen eriäviä tuloksia on saatu Alankomaissa, jossa ulkomaalaistaustaisten lasten energiatiheiden välipalojen (12) ja ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten virvoitusjuomien (28) kulutus on osassa tutkimuksista näyttäytynyt samanikäistä kantaväestöä vähäisempänä. Myös Euroopassa tehdyssä laajassa kohorttitutkimuksessa havaittiin hieman ristiriitaisia tuloksia, sillä ulkomaalaistaustaiset lapset olivat muuta samanikäistä väestöä suuremmassa riskissä runsaasti prosessoituja ruokia sisältävään ruokavalioon, mutta toisaalta pienemmässä riskissä runsaasti sokerisia ruokia ja juomia sisältävään ruokavalioon (50).

Tutkimuksissa on selvitetty myös joidenkin muiden elintarvikkeiden syöntiä ja ateriarhythmiä. Ruotsissa ateriarhythmi näyttäytyi lähes samanlaisena sekä paikallisilla että kreikkalaistaustaisilla lapsilla (47). Sveitsissä havaittiin, että ulkomaalaistaustaisten ja matalammin koulutettujen vanhempien lapset söivät useammin aterioita ja välipaloja television ääressä, sekä enemmän rasvaisia ruokia kuin lapset, joiden vanhemmat olivat paikallisia tai korkeammin koulutettuja (45). Sekä Saksassa (11) että Alankomaissa (28) ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten havaittiin syövän kantaväestöä enemmän kalaa, kanaa, riisiä ja pastaa, mutta harvemmin punaista lihaa. Espanjassa ulkomaalaistaustaiset nuoret söivät päinvastoin kantaväestöä vähemmän kalaa ja ruokatottumukset olivat palkokasvien, viljatuotteiden ja maitotuotteiden osalta vähemmän suositusten mukaiset kuin kantaväestöllä (13). Saksassa turkkilaistaustaisten lasten ja nuorten havaittiin syövän kantaväestöä enemmän kananmunia, muroja, vaaleaa leipää ja friteerattuja perunoita, mutta vähemmän keitettyjä perunoita (11).

Aamupalan osalta tutkimukset ovat antaneet viitteitä siitä, että ulkomaalaistaustaiset lapset ja nuoret syövät aamupalaa keskimäärin kantaväestön lapsia ja nuoria harvemmin. Alankomaissa (28) turkkilais- ja marokkolaistaustaisten lasten ja nuorten, ja Iso-Britanniassa (13) afrikkalaistaustaisten lasten ja nuorten on havaittu jättävän aamupala väliin useammin kuin kantaväestön lasten ja nuorten. Samoin Kiinassa aamupalan syömättömyys oli ulkomaalaistaustaisten nuorten keskuudessa yleisempää

kuin samanikäisessä kantaväestössä (46). Sveitsissä (45) sen sijaan aamupalan syömättömyydessä ei havaittu eroa lasten taustan perusteella.

2.3.3. Suomen väestö

Kuten kansainvälisissä tutkimuksissa, myös Suomen ulkomaalaistaustaiseen väestöön kohdistuvissa tutkimuksissa on keskitytty tuoreiden kasvien, hedelmien ja marjojen syöntiin. Keskimäärin kasvien syönnissä ei ole havaittu suuria eroja koko väestöön verrattuna (17–19). Ulkomaalaistaustaisten naisten on havaittu syövän tuoreita kasviksia, hedelmiä ja marjoja useammin kuin ulkomaalaistaustaisten miesten (17–19), mutta sukupuolierot olivat pienempiä kuin vastaavat sukupuolierot koko Suomen väestössä (19). Taustamaita vertaillessa huolenaiheeksi ovat nousseet Afrikasta ja Lähi-idän maista Suomeen muuttaneet henkilöt, joiden keskuudessa tuoreiden kasvien, hedelmien ja marjojen syönti on näyttäytynyt taustamaista vähäisimpänä ja osassa tutkimuksia vähäisempänä kuin koko Suomen väestössä (17–19).

Myös kalan ja ruisleivän syöntiä on selvitetty Suomen ulkomaalaistaustaisessa väestössä (17). Somalialais- ja venäläistaustaisten keskuudessa kalan syönti ei merkitsevästi eronnut koko väestön kalan syönnistä (51). Kalan syönti oli suosituksiin nähden liian vähäistä sekä kantaväestössä että kaikissa taustaryhmissä ja erityisesti kurditaustaisten keskuudessa (51). Ruisleivän syönti oli ulkomaalaistaustaisessa väestössä lähes yhtä suosittua kuin muussakin väestössä: venäläistaustaisista 79 %, somalialaistaustaisista 73 % ja kurditaustaisista 58 % ilmoitti syövänsä ruisleipää päivittäin, kun koko väestöstä ruisleipää päivittäin söi 82 % (51). Adebayo ym. (51) havaitsivat, että ulkomaalaistaustaisen väestön keskuudessa merkittävimmät tekijät, jotka ennustivat säännöllisempää kasvien, hedelmien, marjojen, kalan ja ruisleivän syöntiä olivat naissukupuoli, korkeampi ikä ja korkeampi koulutustaso.

Suomen ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten osalta on havaittu, että tuoreiden kasvien, hedelmien ja marjojen päivittäiskäytössä ei ollut suuria eroja 13–16-vuotiaiden somalialais- ja kurdi-taustaisten nuorten ja samanikäisen kantaväestön nuorten välillä (16), mikä voi osin selittyä kouluruualla tarjottavilla kasviksilla. Sen sijaan kantaväestön nuoriin verrattuna somalialais- ja kurditaustaiset nuoret jättivät aamupalan useammin väliin ja nauttivat enemmän virvoitusjuomia, suolaisia naposteltavia, pikaruokaa, makeisia ja suklaata (16). Kurditaustaisista nuorista 70 % raportoi syövänsä arkisin ilta-

aterian perheen kanssa neljänä tai viitenä päivänä viikossa, mutta somalialaistaustaisten ja kantaväestön nuorten perheissä tämä oli harvinaisempaa (16).

2.4. Etnografia ruokatottumusten tutkimisessa

Etnografialla viitataan kvalitatiiviseen tutkimusmetodologiaan, jossa kiinnostuksen kohteena ovat ihmisten ja yhteisöjen kulttuuri, jokapäiväinen elämä ja arjen rutiinit (21,52). Syömistä voidaan pitää jokapäiväisenä ja osittain rutiininomaisena toimintana, minkä takia etnografia soveltuu hyvin myös ruokatottumusten tutkimiseen. Seuraavaksi esittelen tarkemmin etnografiaa metodologiana ja pohdin sen mahdollisuuksia ruokatottumuksien tutkimisessa ja ravitsemustieteessä.

2.4.1. Etnografia metodologiana

Etnografian juuret ovat 1800-luvulla, jolloin länsimaiden antropologit kiinnostuivat tutkimaan itselleen tuntemattomia yhteisöjä ja kulttuureja (21). He matkustivat länsimaiden ulkopuolelle ja tekivät havaintoja vieraista kansoista (21). Myöhemmin käsitys etnografiasta on laajentunut, metodologia on saanut uusia merkityksiä ja sitä on alettu hyödyntää erilaisilla tutkimusaloilla (21). Rönkyilevä historia on eräs syy sille, miksi etnografialle ei ole yhtä standardia määritelmää (21). Metodologiaa voidaan kuitenkin avata kuvailemalla sille ominaisia piirteitä (21).

Etnografiassa kiinnostuksen kohteena on ihmisten jokapäiväinen elämä (21,52). Tutkija eli etnografi valitsee tutkimuskohteeksi jonkin yhteisön, jonka ajattelu- ja toimintatapoja sekä kulttuuria haluaa pyrkiä ymmärtämään (53). Valittu yhteisö on yleensä suhteellisen pieni, jotta tutkimuksessa päästään mahdollisimman syvälle (21). Tyypillisesti etnografisen tutkimus ei noudata tiettyä ennalta määrättyä kaavaa, vaan tutkimus lähtee liikkeelle laajoista kiinnostuksen kohteista ja tutkimuskysymyksistä, jotka usein elävät ja muuttuvat tutkimuksen edetessä (21).

Etnografisen tutkimus tapahtuu tutkittavien henkilöiden tavanomaisessa ympäristössä. Sanotaan, että tutkimus tapahtuu ”kentällä” (21). Perinteisesti etnografit ovat viettäneet pitkiäkin aikoja konkreettisesti paikan päällä ja mukana henkilöiden arjessa ja päivittäisessä elämässä (21). Nykypäivänä kenttä ei enää ole paikkaan sidottu, vaan se voi olla esimerkiksi virtuaalinen, tekstimuotoinen tai

koostua erilaisista tiloista, tilanteista, kohtaamisista ja näistä jääneistä dokumenteista (44). Etnografin tavoite on päästä ”sisälle” tutkittavaan yhteisöön, jossa hän tarkkailee aktiivisesti: katselee, kuuntelee ja kysellee (21). Tällä tavalla etnografi oppii itse kokemalla, mikä on metodologialle tunnusomaista (53).

Etnografinen aineisto kertyy yleensä monista lähteistä ja erilaisia aineistonkeruumenetelmiä käyttäen (21). Useamman eri menetelmän hyödyntämistä kutsutaan menetelmien triangulaatioksi (21). Perinteisimpiä menetelmiä ovat havainnointi sekä tutkittavien kanssa käydyt keskustelut ja haastattelut, ja usein aineistossa on mukana myös dokumentteja kuten valokuvia. (21)

Etnografinen tutkimus on lähes aina kvalitatiivista (21). Tutkimuksen pyrkimyksenä ei ole testata ennalta päätettyä hypoteesia tai todistaa muuttujien välisiä yhteyksiä, vaan aineistosta voidaan muodostaa kirjallisia tulkintoja, selityksiä ja teorioita (21). Tyypillistä on pyrkimys tiheään kuvaukseen (engl. thick description), joka tarkoittaa tutkittavan ilmiön monipuolista ja sävykästä tarkastelua (54). Tilastollisia analyysimenetelmiä, määrällistämistä tai taulukointia ei juuri etnografiassa käytetä (53).

Etnografia on saanut osakseen myös kritiikkiä esimerkiksi liittyen subjektiivisuuteen. Tutkijalla on aktiivinen rooli tutkittavan ilmiön tulkinnessa, minkä on epäilty altistavan vääristymille tai epärehellisille tulkinnoille havainnoista (55). Toisaalta juuri subjektiivisuuden on esitetty olevan eräs metodologian keskeinen ulottuvuus ja voimavara (56). Tutkija voi pyrkiä lieventämään tutkimuksen subjektiivisuutta kuvaamalla tutkimusprosessin tarkasti ja seikkaperäisesti ja siten antamalla myös lukijalle mahdollisuuden itse arvioida tutkimuksen luotettavuutta (55).

2.4.2. Etnografian mahdollisuudet ravitsemustieteessä

Ravitsemustiede on perinteisesti painottunut kvantitatiivisiin tutkimuksiin, kun taas kvalitatiiviset eli laadulliset tutkimukset ovat olleet vähemmistössä (57). Kuten Swift ja Tischler (58) esittävät, on laadullinen tutkimus kuitenkin tärkeä osa ravitsemustiedettä. Laadullisin menetelmin saadaan tietoa siitä, miten ja miksi ihmiset toimivat – esimerkiksi syövät – tietyllä tavalla (58). Syömiskäyttäytymisen ymmärtäminen on tärkeää erityisesti silloin, kun tavoitteena on saada aikaan muutoksia siinä (58).

Etnografiaa on hyödynnetty ravitsemustieteessä jonkin verran, kuten Ottrey ym. (20) havaitsivat systemaattisessa katsauksessaan (2018). Myös ulkomaalaistaustaiseen väestöön keskittyvässä ravitsemustutkimuksessa on käytetty etnografisia menetelmiä. Esimerkiksi Scagliusi ym. (26) valitsivat etnografisen lähestymistavan tutkiessaan ruuan merkitystä ulkomaalaistaustaisessa yhteisössä, koska he kokivat ruuan, maahanmuuton ja kulttuurin olevat moniulotteisia teemoja, joiden tutkimiseen tarvittiin rikasta, syvää ja vivahteikasta kuvausta tuottava metodologia.

Etnografian vahvuutena ruokatottumusten tutkimisessa on etnografian kyky sanoittaa ruuan ja syömisen moniulotteisuutta (20). Etnografinen lähestymistapa voi auttaa ymmärtämään syömiseen ja ruokavalintoihin liittyviä arvoja, uskomuksia, käytäntöjä ja käyttäytymistä sekä näiden taustalla olevia kulttuurisia, sosiaalisia, taloudellisia, ympäristöllisiä, poliittisia ja historiallisia tekijöitä (20,59). Kyseiset tekijät eivät ehkä olisi yhtä hyvin laskettavissa tai mitattavissa kvantitatiivisin menetelmin.

Etnografinen tutkimus tapahtuu tutkittavien henkilöiden tavanomaisessa ympäristössä (21). Tällöin ruokatottumuksia tutkittaessa vahvuutena on, että tutkijalla on mahdollisuus päästä osaksi sitä ympäristöä, jossa ruokatottumukset oikeasti tapahtuvat. Esimerkiksi osaksi ruokailutilanteita tai ruuanvalmistusta. Etnografian on mahdollista tehdä havaintoja myös niistä ruokailun rutiininomaisista asioista, joita osallistujat eivät ehkä itse tiedosta tai tulisi kertoneeksi tutkijalle. Etnografisten haastattelujen vahvuutena on, että koska tutkija ei ennalta päättää tarkkoja kysymyksiä (53), voi osallistuja itse ottaa puheeksi hänelle merkityksellisiä asioita ruokaan ja syömiseen liittyen. Näistä asioista haastattelija ei välttämättä olisi huomannut kysyä, jos olisi päättänyt tarkat kysymykset ennakoon.

Etnografiset tutkimukset ovat tuoneet tutkittavista ilmiöistä myös sellaista ymmärrystä, joka on auttanut ravitsemusohjelmien ja -interventioiden kehittämisessä, toteuttamisessa ja arvioinnissa (20,60). Patil ym. (60) esittävät, että kehitettäessä tehokkaita ravitsemus- tai terveysinterventioita, ei yksinään riitä, että selvitetään yksilön taustatekijöiden kuten sosioekonomisen aseman yhteyttä muihin tekijöihin, vaan tarvitaan myös vivahteikkaampaa käyttäytymistutkimusta kuten etnografiaa.

2.5. Millaista on ruokailun arki ulkomaalaistaustaisissa perheissä?

Tässä kirjallisuuskatsauksessa olen esitellyt, miten maahanmuuton on havaittu heijastuvan yksilön ruokatottumuksiin, ja millaisia ruokatottumuksia ulkomaalaistaustaisilla lapsilla ja aikuisilla on verrattuna muuhun väestöön. Näiden tutkimusten lisäksi tarvitaan syvempää ymmärrystä syömisen taustalla olevista moniulotteisista tekijöistä. Millaisia rooleja ja merkityksiä ruualla on ulkomaalaistaustaisten lapsiperioiden arjessa? Selittykö esimerkiksi ulkomaalaistaustaisten lasten runsas makeisten ja virvoitusjuomien kulutus perheiden kesimäärin alemmalla sosioekonomisella asemalla (61,62), vai voiko maahanmuuttajuus heijastua perheiden syömiseen myös tavalla, jota emme ehkä vielä täysin ymmärrä?

Etnografia tutkimusmetodologiana on eräs keino saada syvempää ymmärrystä ruokatottumuksista ja niiden taustalla olevista tekijöistä. Se on myös keino saada perheiden oma ääni kuuluviin. Toiseksi etnografiaa ei kuitenkaan ole kansainvälisellä tasolla eikä Suomessa juuri hyödynnetty ulkomaalaistaustaisten lapsiperioiden ruokailua tutkittaessa. Aihetta sivuten on tehty muutamia etnografisia tutkimuksia, joita esittelen seuraavaksi tarkemmin.

Yhdysvalloissa Romero ym. (63) tutkivat etnografisin keinoin nuorten osallisuutta ruuanvalmistukseen latinalaistaustaisissa perheissä. He havaitsivat, että nuoret valmistsivat ruokaa paitsi siksi, että halusivat täyttää sen hetkisen ruuantarpeen, myös siksi, että ruuanlaiton prosessina koettiin vahvistavan suhdetta perheeseen. Ruuan valmistaminen oli mahdollisuus viettää aikaa vanhempien kanssa, ja toisaalta ruuanlaittoon liittyvien taitojen oppiminen katsottiin hyödylliseksi tulevaisuuden kannalta.

Beagan ja Chapman (64) hyödynsivät etnografista lähestymistapaa tutkiessaan ruuan ja terveyden merkityksiä afrikkalaistaustaisessa yhteisössä, joilla on Kanadassa pitkä ja monisukupolvinen historia. Yhteisön jäsenet tekivät voimakasta jaottelua afrikkalaisen ja länsimaisen kulttuurin välillä. He kuvailivat oman kulttuurin ruuan olevan maukasta, mausteista, tulista ja täyttävää – ”sielun ruokaa”, kuten eräs ilmaisi. Sen sijaan paikallinen ruoka koettiin kevyenä ja mauttomana. Kanadalaiset ravitsemussuositukset tiedostettiin, mutta niiden koettiin olevan suunnattu valtaväestölle, eikä niissä huomioitu afrikkalaista kulttuuria, kehotyyppiä, elämäntyyliä tai työtä. Yhteisössä koettiin, että väestöä painostettiin olemaan hoikka, kun taas heidän yhteisössään roteva kehonrakenne koettiin merkinä terveydestä ja turvana mahdollisia sairauksia tai taloudellisesti tiukempia aikoja varten.

Beagan ja Chapman (64) havaitsivat edellä mainitussa tutkimuksessaan, että afrikkalaistaustaisessa yhteisössä terveys ja hyvinvointi koettiin fyysisen terveyden lisäksi myös kulttuurisena ja sosiaalisena terveytenä. Esimerkiksi friteerattua ja niukasti kasviksia sisältävää afrikkalaista ruokaa saatettiin pitää fyysiselle terveydelle haitallisena, mutta sitä syötiin silti, koska ruuan kulttuurinen merkitys ja yhdessä syömisen tuoma sosiaalinen hyvinvointi sekä makujen tuoma nautinto koettiin kokonaisvaltaisen terveyden kannalta merkityksellisempinä. Yhteisön jäsenet kokivat, että ruoka heijasti ja vahvisti kulttuurista identiteettiä, mikä on ilmiönä havaittu myös aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa (26). Luopuminen kulttuuriruuasta olisi koettu luopumisena identiteetistä. Beagan ja Chapman (64) havaitsivat, että osalle afrikkalaistaustaisen yhteisön jäsenistä afrikkalainen ruoka oli myös keino vastustaa rasismia tai sulautumista valtaväestöön. Erään osallistujan sanoin ruoka oli ”ainut asia, jota häneltä ei voida viedä pois” (64).

Chapman ja Beagan (65) ovat tutkineet etnografisin keinoin myös kahta punjabilaistaustaista perhettä Kanadassa, ja ruokatottumusten merkitystä perheenjäsenten identiteettien rakentamisessa. He esittävät, että maahanmuuton myötä identiteetti ei kaksijakoisesti joko säily tai katoa, vaan se luodaan uudelleen monikansalliseksi identiteetiksi, jossa esimerkiksi ruokatottumuksia ja ruokaan liittyviä sukupuolinormeja voidaan haastaa ja luoda uudelleen.

Suomessa Janhonen-Abruquah (66) on hyödyntänyt etnografiaa tutkiessaan väitöskirjassaan Suomeen eri kulttuureista muuttaneiden perheiden arkea. Vaikka tutkimus ei keskittynyt ruokailuun vaan arkeen yleisesti, näyttäytyivät ruoka ja syöminen keskeisinä osina naisten ja heidän perheidensä arkea. Naisille oli tärkeää ylläpitää edellisen kotimaansa ruokaperinteitä, mutta samalla monet olivat kiinnostuneet kokeilemaan heille uusia suomalaisia ruokaperinteitä. Ruokatottumuksiin vaikuttivat Suomessa saatavilla olevat ruoka-aineet ja ruuanvalmistusvälineet sekä perheen lasten kokemukset kouluruuasta.

2.6. Yhteenveto kirjallisuuskatsauksesta

Maahanmuuton myötä yksilön ruokatottumukset tyypillisesti muuttuvat (7,31,32), mikä voi selittyä ruokavalion akkulturaatiolla eli uuden maan ruokailutapojen omaksumisella (23). Akkulturaation seurauksena ruokavalion ravitsemuksellinen laatu voi kärsiä, mikäli henkilö omaksuu uuden maan tapaa

syödä prosessoituja ruokia (7–10), jotka samalla korvaavat oman kulttuurin perinteisiä terveyttä edistäviä ruokia kuten kasviksia ja palkokasveja (7,10,34,35).

Maahanmuuton on havaittu heijastuvan ruokatottumusten ravitsemukselliseen laatuun myös sitä edistävästi (9,17,36). Eriäviä tuloksia on saatu verrattaessa ulkomaalaistaustaisten lasten ja aikuisten ruokatottumuksia maan muuhun väestöön. Esimerkiksi kasvien ja hedelmien syönti on näyttäytynyt ulkomaalaistaustaisessa väestössä sekä kantaväestöä runsaampana (11,12,42,43) että vähäisempänä (13,44,46,47).

Useissa tutkimuksissa sekä kansainvälisellä tasolla että Suomessa on noussut huolenaiheeksi ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten kantaväestöä runsaampi makeisten, virvoitusjuomien ja muiden runsasenergisten välipalojen syönti (11–15). Jotta ulkomaalaistaustaisten lapsiperheiden ruokatottumuksia olisi mahdollista edistää, tarvitaan lisää ymmärrystä perheiden ruokailun arjesta, syömisen taustalla olevista moniulotteisista tekijöistä sekä perheiden omista näkökulmista aiheeseen liittyen. Etnografia metodologiana on eräs keino ruokailun arjen ymmärtämiseen (20,59), ja mahdollisuus tarkastella aihetta erilaisesta näkökulmasta, kuin mihin ravitsemustutkimus on perinteisesti keskittynyt.

3. TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli pyrkiä kuvaamaan ja ymmärtämään ruokailun arkea ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä Suomessa. Tutkimuksen kohteena olivat pääkaupunkiseudulla asuvat ensimmäisen ja toisen polven ulkomaalaistaustaiset äidit, joiden lapsista ainakin osa oli alakouluikäisiä tai nuorempia. Äitien juuret olivat eri maissa ja kulttuureissa.

Lähestyin aihetta seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Miten perheissä syödään?
2. Millaisia näkökulmia äideillä on ruokaan ja syömiseen?

Ensimmäisellä tutkimuskysymykselläni pyrin selvittämään, miten ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä syödään. Tavoitteeni oli äitien kertomusten ja omien havaintojeni perusteella piirtää kuva perheiden ruokatottumuksista ja ruokailun arkeen liittyvistä rutiineista. Ruokatottumuksia en tarkastellut ravintoainetasolla, vaan laajemmassa mittakaavassa.

Toinen tutkimuskysymykseni keskittyi siihen, millaisia näkökulmia äideillä oli ruokaan ja syömiseen. Tavoitteeni oli ymmärtää ruokatottumusten taustalla olevaa ajatusmaailmaa sekä syömiseen vaikuttavia moniulotteisia tekijöitä ja kulttuuria. Pyrin saamaan äitien oman äänen kuuluviin ja kuuntelemaan, mitkä asiat olivat heille merkityksellisiä.

Pro gradu -tutkielmani oli osa Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry:n ja Suomen Sydänliitto ry:n hanketta nimeltä Ruokailoa kaikille. Hankkeen tavoitteena on edistää ruokatottumuksia ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä ja lisätä ammattilaisten kykyä ohjata eri kieli- ja kulttuuritaustaisia perheitä erityisesti terveydenhuollossa, varhaiskasvatuksessa ja peruskoulussa. Hanke on saanut rahoituksen sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahasta. Pro gradu -tutkielmani kuului hankkeen ensimmäiseen vaiheeseen, jossa kartoitettiin ulkomaalaistaustaisten perheiden arkea sekä ohjauksen tarvetta heidän näkökulmastaan.

4. AINEISTO JA MENETELMÄT

Pro gradu -tutkielmani teko käynnistyi tammikuussa 2020, kun kuulin mahdollisuudesta tehdä etnografinen tutkimus ruokailun arjesta ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä. Kiinnostuin aiheesta, sillä se tuntui yhteiskunnallisesti tärkeältä. Itselleni uusi aihepiiri myös viehätti ja inspiroi haastavuudellaan. Etnografia metodologiana ja käytännönläheinen tapa tehdä tutkimusta vaikuttivat mielenkiintoisilta.

Alkuperäinen suunnitelmani oli rekrytoida tutkimukseen muutama perhe, joiden koteihin olisin mennyt keväällä 2020 havainnoimaan perheiden ruokailun arkea. Suunnitelma kuitenkin kaatui COVID-19-viruspandemian takia. Korvaavana menetelmänä suunnittelin, että perheet pitäisivät kuvapäiväkirjaa eli lähettäisivät minulle kännyköillään valokuvia arjen syömisestään. Kokeilin kuvapäiväkirjaa kahden äidin kanssa, mutta se osoittautui haastavaksi menetelmäksi kiireisen arjen keskellä.

Viruspandemia rauhoittui loppukesällä 2020, joten menin paikan päälle erääseen pääkaupunkiseudulla sijaitsevaan avoimeen yhteisötilaan, jossa vierailee myös ulkomaalaistaustaisia lapsiperheitä. Tästä yhteisötilasta muodostui tutkimukseni kenttä. Olin kentällä useana päivänä, juttelin paikalla käyvien äitien kanssa ruuasta ja syömisestä ja kirjoitin havainnoistani tutkimuspäiväkirjaa. Äitien kanssa käydyistä keskusteluista ja kirjoittamastani tutkimuspäiväkirjasta muodostui lopulta tutkimuksen tärkein aineisto.

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen aineiston ja menetelmät. Aloitan avaamalla, miksi valitsin etnografisen lähestymistavan tutkimukselleni. Sen jälkeen kuvailen tutkimuskenttää ja tutkimukseen osallistuneita henkilöitä, sekä esittelen tutkimukseni aineiston, aineistonkeruumenetelmät ja analyysiprosessin. Lopussa pohdin tutkimustani eettisestä näkökulmasta.

4.1. Etnografinen lähestymistapa

Tämä tutkimus oli asetelmaltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa käytin etnografista lähestymistapaa. Valitsin etnografisen tutkimusotteen, koska sen on esitetty soveltuvan tutkimaan

erityisesti sellaisia ilmiöitä, joista ei vielä tiedetä paljon (21). Ulkomaalaistaustaisten lapsiperheiden ruokailun arjesta on varsin vähän tutkimustietoa. Uutta aihepiiriä oli mielekästä tutkia ensin kvalitatiivisella asetelmalla, koska laadullinen aineisto voi auttaa muodostamaan ilmiöstä tarkempia kysymyksiä tai hypoteeseja, joita voidaan myöhemmin tutkia kvantitatiivisin menetelmin (67).

Toinen syy etnografisen metodologian valitsemiselle liittyi tutkimusaiheeni moniulotteisuuteen. Ottrey ym. (20) esittävät, että etnografisen tutkimusotteen vahvuutena on sen kyky sanoittaa moniulotteisia ilmiöitä kuten ruokaa ja syömistä sekä niiden taustalla olevia sosiokulttuurisia tekijöitä. Ruokaa, syömistä, maahanmuuttoa ja kulttuuria voidaan pitää moniulotteisina teemoina, joiden tutkimisessa etnografia on aikaisemminkin onnistunut tuottamaan rikasta, syvää ja vivahteikasta kuvausta (26).

Kolmas peruste etnografisen lähestymistavan valitsemiselle liittyi tutkimukseni taustalla olevaan hankkeeseen. Etnografiset ravitsemustutkimukset ovat tuoneet tutkittavista ilmiöistä sellaista ymmärrystä, joka on auttanut ravitsemusinterventioiden suunnittelussa, toteuttamisessa ja tehokkuuden arvioinnissa (20). Ajattelin tutkimuksen tuovan aiheesta sellaista tietämystä, joka voisi olla hyödyllistä taustalla olevan hankkeen interventioiden kannalta.

Etnografisen tutkimusotteen valitsemiseen liittyi omat haasteensa. Etnografinen tutkimus perustuu useimmiten pitkäaikaiseen läsnäoloon kentällä (53), mutta tiedostin jo ennen kentälle menoa, että pro gradu -tutkielman luonteen takia en ehkä ehdi viettää siellä niin kauan aikaa kuin haluaisin. Suhteellisen lyhyt aineistonkeruu-aika hieman huolestutti, sillä Eskolan ja Suorannan (53) mukaan kenttätöväiheen ajallisen keston on toisinaan esitetty olevan verrannollinen tulosten luotettavuuteen. Toisaalta Pink ja Morgan (68) esittävät artikkelissaan, että etnografista tutkimusta on mahdollista tehdä myös lyhytkestoisempaan (engl. short-term ethnography).

Metodologinen haaste liittyi myös siihen, ettei minulla ollut aikaisempaa kokemusta etnografisen tutkimuksen tekemisestä. Pohdin, onko uusi aluevaltaus riski, sillä etnografiaa on kuvailtu henkisesti ja fyysisesti kuormittavaksi tavaksi tehdä tutkimusta (69). Hammersley ja Atkinson (21) muistuttavat, että taitavaksi etnografiksi ei voi oppia teoriaa lukemalla, vaan menemällä rohkeasti kentälle. Ajattelin, että pro gradu -tutkielma on hyvä tilaisuus päästä kokeilemaan ja harjoittelemaan itselleni uutta tapaa tehdä tutkimusta.

4.2. Kenttä ja osallistujat

Tutkimuksen konkreettisen kentän muodosti eräs pääkaupunkiseudun avoin yhteisötila, josta käytän kuvitteellista nimeä ”Kerhotila”. Kerhotilalle paikalliset voivat mennä vapaasti viettämään aikaa ja osallistua sen järjestämiin tapahtumiin. Kerhotila oli osallistujien rekrytointiin juuri sopiva paikka, koska siellä vieraili myös ulkomaalaistaustaisia lapsiperheitä. Kerhotilan henkilökunta toivotti minut lämpimästi tervetulleeksi, mikä teki kentälle menemisestä helppoa.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että ulkomaalaistaustaisen väestön tavoittaminen on haasteellista ja henkilökohtaisen kontaktin luominen tärkeää rekrytoinnissa (16,17). Huomasin saman ilmiön myös tässä tutkimuksessa. Ennen kuin menin kentälle, oli Kerhotilan seinälle laitettu tekemäni esite tutkimuksesta (Liite 1), ja henkilökunta oli kertonut tutkimuksesta osalle kävijöistä. Kuitenkin vain yksi äiti kiinnostui tutkimuksesta työntekijän kertomana ja yksi äiti esitteen perusteella. Totesin, että helpoiten rekrytointi onnistui olemalla itse paikan päällä.

Kerhotila oli iso ja kodikas tila, jossa oli sohvia, pöytiä, tuoleja ja leluja lapsille. Siellä oli myös keittiö, jossa ennen COVID-19-pandemiaa voitiin esimerkiksi valmistaa ruokaa yhdessä kävijöiden kanssa. Paikalla kävi pääasiassa lapsia ja äitejä. Tunnelma Kerhotilalla oli lämmin ja monet äideistä tunsivat toisensa. Olin Kerhotilalla paikan päällä 15 eri päivänä ja ulkotapahtumissa kahtena päivänä. Tutkimuspäiväkirjani mukaan vietin kentällä aikaa yhteensä noin 65 tuntia. Suurin osa kenttävaiheesta sijoittui elokuun ja syyskuun 2020 ajalle.

Etnografisessa tutkimuksessa yhteisöön pääseminen ei aina ole helppoa, vaan luottamuksen ja suhteiden luominen vaatii aikaa (21). Hämeenaho ja Koskinen-Koivisto (56) kuvailevat, kuinka etnografian on suorastaan heittädyttävä tutkimukseensa yksilöllisenä, tunteellisenä ja ruumiillisena persoonana. Myös itse huomasin, että vaikka kentälle meneminen ja havainnoiminen oli helppoa, vaati kontaktin saaminen äiteihin rohkeutta ja heittäytymistä. Tutkimuspäiväkirjassani kuvaan, kuinka alkuvaiheessa äideille esittäytyminen tuntui jännittävältä:

”Minulla on vähän ulkopuolinen olo ja ujostuttaa. Tuntuu, että seison vaan tumput suorina enkä keksi mitään, mitä voisin tehdä tai sanoa. Haluaisin rennosti alkaa jutella

kaikille ihmisille, mutta ärsyttää, kun se ei juuri tässä hetkessä tule minulta luonnostaan.” (Tutkimuspäiväkirja)

Ottrey ym. (20) toteavat, että kenttätöitä tekevän tutkijan olisi hyvä pohtia suhdettaan kentän henkilöihin. Esimerkiksi kouluetnografiassa tutkija saattaa kokea, että hänellä ei ole omaa ”paikkaa”, koska hän ei ole opettaja eikä oppilas (21). Itse koen, että roolini Kerhotilalla vaihteli tutkimuksen eri vaiheissa. Aluksi tunsin olevani muista kentän henkilöistä erillinen graduntekijä, mutta kenttävaiheen loppua kohden koin pääseväni osaksi yhteisöä. Välillä tunsin oloni Kerhotilan työntekijäksi tai harjoittelijaksi, jos autoin henkilökuntaa heidän päivittäisissä askareissaan tai leikin lasten kanssa. Toisinaan tunsin olevani tuttava tai ystävä erityisesti niiden äitien kanssa, jotka opin tuntemaan paremmin ja joille jaoin myös jotain omasta elämästäni.

Pikkuhiljaa aloin tutustua kentän henkilöihin, saada itsevarmuutta ja kerätä haastatteluja yhä useamalta äidiltä. Pyrin esittäytymään äideille rennon ystävällisesti ja välttämään sitä, että haastattelutilanteissa minusta muodostuisi auktoriteetti, jolle ei ehkä uskallettaisi kertoa omista ajatuksista totuudenmukaisesti. Nuori ikäni ja opiskelijana esittäytyminen myös tuntuivat vähentäneen auktoriteettiasemaani. Toisaalta haasteen toi se, että en pystynyt samaistumaan äitien arkeen, koska minulla ei ollut itse kokemusta lapsiperheen arjesta.

Etnografiselle tutkimukselle on tyypillistä, että kiinnostuksen kohde elää ja muokkautuu tutkimuksen edetessä (21). Niin kävi myös tämän tutkimuksen kohdalla. Aluksi olin ajatellut rajaavani tutkimuskohteeksi vain saman kulttuuritaustan äitejä, koska ajattelin rajatun tutkimusjoukon olevan samankaltaisempi. Totesin kuitenkin, että ainoastaan tietyn kulttuuritaustan äitien tavoittaminen olisi käytännössä ollut hankalampaa. Lisäksi huomasin, että kulttuuritausta ei ehkä ollut suurin ruokatottumuksiin heijastuva tekijä. Myös hankkeen kannalta ajattelin, että oli hyödyllisempää tarkastella aihetta laajemmasta näkökulmasta kuin tiettyyn kulttuuriin keskittyen.

Päädyin siihen, että tutkimukseni ainoat mukaanottokriteerit olivat ensimmäisen tai toisen polven ulkomaalaistausta ja äitiys sekä se, että äidin lapsista ainakin osa oli alakouluikäisiä tai nuorempia. Myös ulkomaalaistaustaisia isiä olisin ottanut tutkimukseen, mutta heitä ei kenttävaiheen aikana vierailut Kerhotilalla siten, että olisin päässyt heitä haastattelemaan.

4.3. Aineisto

Etnografiselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan aineistoni koostui useista eri lähteistä. Rungon aineistolle muodosti osallistuva havainnointi ja siitä kirjoittamani tutkimuspäiväkirja. Tärkeän osan muodostivat äitien kanssa (n=23) sekä työntekijöiden kanssa (n=2) käydyt etnografiset haastattelut, joista osan (12 kpl) nauhoitin ja litteroin. Lisäksi aineistoni sisälsi kahden äidin lähettämiä ruokakuvia (yhteensä 11 kuvaa) sekä valokuvia työpajassa askarrelluista ruokakollaaseista (3 kuvaa). Valokuvia lähettäneet ja kollaaseja askarrelleet äidit olivat samoja äitejä, joita olin myös haastatellut. Aineisto on esitetty kuvassa 1. Seuraavaksi kuvailen kutakin aineistonkeruutapaa tarkemmin.



Kuva 1. Pro gradu -tutkielman aineisto.

4.3.1. Osallistuva havainnointi

Keräsin tutkimukseni aineistoa havainnoimalla, mikä on perinteinen aineistonkeruutapa etnografisessa tutkimuksessa (21). Havainnoidessaan etnografi osallistuu tutkimansa yhteisön päivittäiseen elämään, tutustuu ihmisiin ja tarkkailee kaikilla aisteillaan, mitä ympärillä tapahtuu (70).

Grönfors (71) esittää, että tutkijan osallistuminen kentän toimintaan voi olla joko passiivista tapahtumien seuraamista, osallistuvaa havainnointia, osallistavaa havainnointia tai piilohavainnointia eli niin täydellistä osallistumista, etteivät kentän henkilöt edes tiedä keskuudessaan toimivasta tutkijasta. Omassa tavassani havainnoida oli eniten osallistuvan havainnoinnin piirteitä, sillä osallistuin aktiivisesti kentän tapahtumiin sen sijaan, että olisin vain seurannut sivusta. Samalla kuitenkin tehden mahdollisuuksien mukaan selväksi henkilöille, että teen tutkimusta.

Havainnoinnin lomassa kirjoitin etnografialle tyypilliseen tapaan systemaattisesti ylös havaintojani ja oppimiani asioita, luoden havainnoista kirjallisen tallenteen (70). Tallennetta voidaan kutsua esimerkiksi kenttämuistiinpanoiksi tai tutkimuspäiväkirjaksi, joista itse käytän jälkimmäistä termiä. Emerson ym. (70) ohjeiden mukaisesti kirjoitin kentällä muistivihkooni tai kännykkäni muistioon vain pikaisia muistiinpanoja ja avainsanoja. Päivän päätteeksi palautin kentän tapahtumat uudelleen mieleen avainsanojen avulla. Kirjoitin ensin ylös mahdollisimman yksityiskohtaisesti kaikki, mitä mieleeni muistui päivän tapahtumista. Sen jälkeen muotoilin tekstin siistimpään ja järjestetympään muotoon.

Tutkimuspäiväkirjaa minulle kertyi yhteensä 86 sivua (paperikoko A4, fontti Times New Roman, fonttikoko 12, riviväli 1,5). Tutkimuspäiväkirja sisältää paitsi havainnoissa tekemiäni huomioita, myös omaa pohdintaani sekä muistiinpanot niistä haastatteluista, joita en nauhoittanut. Kirjoitin tutkimuspäiväkirjaa läpi tutkimusprosessin, ja siten tutkimuspäiväkirja muodosti rungon aineistolleni ja jäsensi sitä.

Etnografi saattaa havainnoida myös sellaista toimintaa, mikä ei suoraan liity tutkimuskysymyksiin tai tuota varsinaista aineistoa. Esimerkiksi Janhonen-Abruquah (66) tutki väitöskirjassaan maahanmuuttajanaisten arkea Suomessa ja hyödynsi osallistuvaa havainnointia, vaikka havainnoinnin tarkoituksena ei ollut tuoda varsinaista aineistoa kohderyhmän arjesta. Sen sijaan havainnointi antoi mahdollisuuden tutustua naisiin, jutella heidän kanssaan ja rekrytoida heitä tutkimukseen (66).

Samaan tapaan tässä tutkimuksessa osallistuva havainnointi ei ollut pääasiallinen aineistonkeruutapa. Pelkän havainnoinnin keinoin en olisi saanut paljonkaan irti perheiden ruokatottumuksista, sillä Kerhotilalla ruoka tai syöminen eivät varsinkaan COVID-19-pandemian aikana olleet suuressa roolissa. Osallistuva havainnointi ja aktiivinen osallistuminen kentän toimintaan osoittautuivat kuitenkin toimiviksi tavoiksi tutustua kentän henkilöihin, päästä haastattelemaan heitä ja tehdä itseni helposti lähestyttäväksi. Havainnoinnin avulla sain myös kuvaa henkilöiden arjesta ja tavasta toimia laajemmassa kontekstissa kuin vain ruokatottumuksiin liittyen.

4.3.2. Etnografiset haastattelut

Etnografinen haastattelu tarkoittaa etnografisen aineistonkeruun osana tehtävää haastattelua. Tyypillisesti etnografisessa haastattelussa ei päätetä ennakoon tarkkoja kysymyksiä (21) ja

haastattelutilanne on varsin avoin (53). Se voi muistuttaa enemmänkin epävirallista keskustelua kuin haastattelua (21). Etnografi saattaa tuntea haastateltavan entuudestaan kentältä ainakin jollain tapaa ja voi muodostaa kysymyksensä suhteessa kentän aikaisempiin tapahtumiin (69). Usein kysymykset myös tarkentuvat aineistonkeruun loppua kohden, sillä alussa etnografi ei välttämättä tiedä, keitä kannattaa haastatella, milloin tai mistä aiheista (21). Etnografi voi joko nauhoittaa haastattelut tai haastattelu voi tapahtua havainnoinnin lomassa, jolloin etnografi vasta haastattelun jälkeen kirjoittaa ylös havaintonsa keskustelusta (69).

Tässä tutkimuksessa etnografiset haastattelut olivat keino päästä käsiksi perheiden ruokatottumuksiin ja niiden taustalla oleviin tekijöihin ja ajatuksiin. Tutkimusjakson aikana haastattelin Kerhotilalla ja sen tapahtumissa tapaamiani äitejä (n=23). Noin puolet haastatteluista (n=10) nauhoitin kännykässäni valmiina olevalla ääninauhuri-sovelluksella. Nauhoitetut haastattelut kestivät 14–48 minuuttia ja keskimäärin 27 minuuttia. Nauhoittamattomista haastatteluista kirjoitin haastattelun aikana muistiinpanoja muistivihkoon, ja päivän päätteeksi kirjoitin haastattelun puhtaaksi.

Haastatteluja tein spontaanisti eli nähdessäni Kerhotilalla tai sen tapahtumissa uuden äidin ja sopivan tilaisuuden, menin esittäytymään äidille ja kysyin, saisiko häntä haastatella. Suurimmalle osalle äideistä sopi, että haastattelu tehtiin välittömästi, mutta muutaman äidin kanssa sovimme haastattelujan myöhemmäksi samalle tai seuraavalle päivälle. Yhden haastattelun toteutin kolmen hengen ryhmähaastatteluna, ja yhden haastattelun kahden hengen ryhmähaastatteluna. Loput haastatteluista olivat yksilöhaastatteluja. Suurin osa haastatteluista oli kertaluontoisia, eli en jutellut äidin kanssa ruokaan liittyvistä aiheista enää myöhemmin kentällä. Muutaman äidin kanssa kuitenkin juttelin varsinaisen haastattelun lisäksi muinakin päivinä lyhemmin ruokaan liittyvistä aiheista, jolloin haastattelu koostui useammasta keskustelutilanteesta. Viisi haastattelua tein englannin kielellä ja loput suomen kielellä.

Suurin osa äideistä oli talolla pienten lastensa kanssa, joten myös haastattelutilanteissa lapset olivat usein mukana. Lasten läsnäolo teki tilanteesta rennon, mutta toisinaan se häiritsi hieman keskittymistä, minkä voi huomata tutkimuspäiväkirjastani:

”Tässä vaiheessa keskustelua huomaan, että itseäni alkaa häiritä kova meteli ja hälinä. Voisi jopa sanoa, että päällä on jonkinasteinen kaaos. Pienet lapset leikkivät äänekkäästi

ja lelut vinkuvat. Osa vauvoista itkee. Äitien huomio menee lapsiin. Yhtäkkiä hätkähdän siihen, kun pieni vaippaikäinen vauva ryömi tuolien alla jalkojani melkein hipaisten.”
(Tutkimuspäiväkirja)

Haastattelin myös kahta (n=2) Kerhotilan työntekijää paikan päällä. Mielestäni oli oleellista kuulla myös heidän näkökulmiaan siihen, miten ruoka ja syöminen olivat näkyneet paikalla tai tullut kävijöiden kanssa puheeksi. Työntekijöiden haastattelut nauhoitin ja ne kestivät 18 ja 23 minuuttia.

Etnografisessa haastattelussa kysymysten tyyli on omanlainen. Spradleyn (72) mukaan perusajatukseksi on, että kysymykset ja vastaukset eivät ole erillisiä elementtejä, vaan kysymys vaikuttaa aina jollain tapaa vastaukseen. Hän esittää, että etnografisessa haastattelussa kysymykset tulisi pyrkiä muotoilemaan sellaisiksi, että ne heijastavat mahdollisimman vähän etnografian omaa kulttuuria eivätkä johdattelisi haastateltavaa vastaamaan tietyllä tavalla (72). Spradley esittää, että johdattelua voi välttää kysymällä kuvailevia kysymyksiä (engl. descriptive questions). Kuvaileva kysymys voi pyytää kuvailemaan esimerkiksi tilaa, tapahtumaa, kokemusta, puhetapaa tai päivää (72).

Haastatellessani kentän äitejä ja työntekijöitä pyrin suosimaan kuvailevia kysymyksiä keskustelun viittäjäänä. Ensimmäiset haastattelut äitien kanssa aloitin pyytämällä haastateltavaa kertomaan, millaista ruokaa hänen perheessään tavanomaisesti syödään. Muutaman haastattelun aloitin pyytämällä äitiä kertomaan oman kulttuurinsa ruuasta. Seuraavissa haastatteluissa kokeilin aloittaa keskustelun pyytämällä äitiä kuvailemaan, millainen olisi tavanomainen päivä heidän perheessään ruokailuineen. Totesin päivän kuvailun toimivaksi, ja seuraavissa haastatteluissa pyysin äitejä tavanomaisen päivän sijasta kuvailemaan eilispäivää:

Haastattelija: ”Haluaisitsä kertoa vaikka, että millanen päivä teillä oli eilen? Et muistatko, mitä söitte eilen?”

Tavanomaista tai edellistä päivää kuvaileva kysymys oli yleisin tapani aloittaa haastattelu äitien kanssa. Huomasin, että sen avulla sain äidit juttelemaan ja pääsin heti käsiksi arjen rutiineihin ja ruokakäytöksiin. Osassa haastatteluista täydensin kysymystä pyytämällä aloittamaan päivän kuvailun siitä, kun herätään ja päättymään siihen, kun mennään nukkumaan.

Äitien haastatteluissa teemat pyörivät ruuan ja syömisen ympärillä. Aina keskustelu ei edennyt loogisesti, vaan hyppelehti aiheesta toiseen ja välillä aiheen ulkopuolellakin. Pysin kysymään lisää kuvailevia kysymyksiä niistä aiheista, joita haastateltavat itse toivat esille. Eräessä haastattelussa äiti esimerkiksi kertoi valmistavansa välillä ”albanialaista ruokaa”. Tämän jälkeen pyrin saamaan äidin kertomaan aiheesta lisää:

Haastattelija: ”Okei. Minkälaista se albanialainen ruoka on?”

Ainoat kysymykset, mitkä pyrin jokaiselta äidiltä jossain vaiheessa kysymään, olivat äidin kulttuurinen tausta, Suomessa asuttu aika sekä lasten lukumäärä ja lasten iät. Nämä tiedot olivat tutkimukseni mukaanottokriteerien kannalta oleellisia. Muilta osin jokainen haastattelu oli vähän erilainen, mikä on etnografisille haastatteluille tyypillistä (21).

Jotkin kysymykset kuitenkin toistuivat useammassa haastattelussa. Kysyin lähes joka haastattelussa, kuka tai ketkä perheessä yleensä valmistivat ruuan tai tekivät ruokaostokset. Osalta kysyin, millainen oli heidän tyypillinen reissunsa ruokakauppaan eli mitä elintarvikkeita he ostivat lähes aina. Monelta kysyin haastateltavan ja hänen lastensa tai puolisonsa lempiruokia. Jos äidit olivat kuvailleet tavanomaisen päivän heidän perheessään, kysyin osalta, erosiko tämä päivä joiltain osin esimerkiksi viikonlopusta. Osalta äideistä kysyin, millaisia ajatuksia heidän lapsillaan oli kouluruuasta. Monelta kysyin myös, liittyikö arkeen tai lasten syömiseen joitain haasteita, tai onko jotain, mihin liittyen he kaipaivat tietoa tai apua. Osan kanssa otin puheeksi kokemukset neuvolasta. Eri ruokakulttuureihin liittyen tiedustelin osalta, muistivatko he, millaista ruokaa he olivat syöneet edellisessä kotimaassaan tai kun he olivat itse lapsia. Muutamaa äitiä pyysin pohtimaan, mikä syömisessä oli pysynyt samana tai mikä muuttunut muuton myötä.

Myös haastattelut työntekijöiden kanssa olivat keskenään hieman erilaiset, mutta muutamat samat kysymykset toistuivat ja virittivät keskustelua. Kysyin kummaltakin työntekijältä, millaisia ruokaan liittyviä tapahtumia Kerhotilalla oli järjestetty, millaista palautetta niistä oli tullut ja millaisia havaintoja työntekijät olivat tapahtumista tehneet. Pyysin työntekijöitä myös muistelemaan, olivatko ruokaan ja syömiseen liittyvät aiheet nousseet Kerhotilalla puheenaiheeksi kävijöiden kesken ja millä tavalla.

Nauhoitetut haastattelut litteroin Microsoft Word-tekstinkäsittelyohjelmalla. Kuuntelin nauhoitettua kännykästäni pienissä pätkissä ja samalla kirjoitin puhetta tekstiksi. En kääntänyt englanninkielisiä haastatteluja suomen kielelle enkä korjannut mahdollisia kielioppivirheitä, koska kääntämisen seurauksena sanojen merkitykset olisivat voineet muuttua. Litteroin haastateltavien ja haastattelijan puheenvuorot sanataarkasti, mutta kaikkia kuuntelemista osoittavia äännähdyksiä en litteroinut. Merkitsin haastateltavan toimintaa tai tunnetiloja esimerkiksi merkinnällä "[naurahtaa]". Tässä työssä esittämissäni haastattelujen lainauksissa viitataan merkinnällä "(...)" siihen, että haastateltavan puheenvuoro jatkui vielä merkinnän jälkeen, mutta lainasin puheenvuorosta vain katkelman.

4.3.3. Muu aineisto

Kesällä ennen haastattelujen aloittamista testasin kuvapäiväkirjan pitämistä kahden äidin kohdalla. Ohjeistin äitejä ottamaan minulle mahdollisuuksien mukaan kuvan kaikesta, mitä heidän perheessään syötiin päivän aikana ja lähettämään kuvat minulle WhatsApp-sovelluksen välityksellä mieluummin heti kuvan ottamisen jälkeen. Painotin sitä, että kuvat saivat kuvastaa tavanomaista arkea.

Tavoitteeni ei ollut kuvien avulla selvittää ruokavaliota ravintoainetasolla, vaan kuvata laajemmin siitä, miten perheissä syötiin ja millaisena ruokailun arki näyttäytyi. Ajattelin kuvien toimivan myöhemmin keskustelun virittäjinä ja keinona kuvata syömistä, jos sen sanoittaminen olisi esimerkiksi kielimuurin takia ollut hankalaa. Kuten Pyyry (73) toteaa artikkelissaan, valokuvaaminen voi laadullisessa tutkimuksessa auttaa pääsemään kiinni jokapäiväiseen ja ohikiitävään ja nostaa esiin rutiininomaisia arjen elementtejä, vaikka itse valokuvia ei käytettäisikään tutkimuksen aineistona.

Käytännössä kuvien lähettäminen ei kuitenkaan onnistunut yhtä helposti kuin olin kuvitellut. Kaksi äitiä lähetti minulle kesällä yhteensä 11 ruokakuvaa. Toinen äideistä lähetti minulle neljänä eri päivänä yhteensä 9 kuvaa, ja toinen äiti kaksi kuvaa, jotka olivat samalta päivältä. Kommentoin WhatsApp-sovelluksessa kuvien saapumista ja kannustin jatkamaan, mutta kuvien lähettäminen tyrehtyi. Myöhemmin, kyseisiä äitejä kentällä, toinen äideistä pahoitteli vähäistä kuvien lähettämistä ja kertoi kiireisen arjen olleen esteenä.

Myöhemmin kentällä annoin puhelinnumeroni muutamalle uudelle haastattelemalleni äidille ja pyysin myös heitä lähettämään ruokakuvia minulle. Edellä mainitun kahden äidin lisäksi kukaan muu ei

kuitenkaan lähettänyt kuvia. Totesin kuvapäiväkirjan pitämisen kyseisessä tutkimuksessa haasteelliseksi menetelmäksi, joten luovuin siitä ja keskityin tekemään vain haastatteluja. Kahden äidin lähettämät ruokakuvat olivat kuitenkin arvokas osa aineistoani.

Kenttävaiheen aikana järjestin yhdessä hankkeen työntekijöiden kanssa Kerhotilalla kaksi ruoka-aiheista työpajaa kävijöille. Ensimmäinen työpaja oli keskustelupainotteinen ja paikalla oli kaikkiaan kuusi ulkomaalaistaustaista äitiä, joista osa lukeutui haastattelemiini äiteihin. Toisessa työpajassa äidit askartelivat ”ruoka ja minä” -aiheisen kollaasin leikkaamalla lehdistä kuvia ja liimaamalla niitä kartongille. Kolme ulkomaalaistaustaista äitiä askarteli oman kollaasinsa, joista sain luvan ottaa valokuvat tutkimustani varten. Myös kollaasin askarrelleet kolme äitiä lukeutuivat haastattelemiini äiteihin.

4.3.4. Aineiston saturaatio

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää aineiston saturaation eli kylläntymisen tavoittelemisen (53). Saturaatiopiste tarkoittaa sitä aineistonkeruuvaihetta, jossa samat havainnot alkavat toistua aineistossa, eikä uuden aineiston keräämisen enää katsota tuovan uutta tietoa (53). Saunders ym. (74) huomauttavat artikkelissaan, että saturaatio voi saada erilaisia merkityksiä tutkimuksesta ja sen teoriasta riippuen ja siksi tutkijan on tärkeää avata, millaisessa roolissa saturaatio on tutkimuksessa ollut. Itse pohdin tutkimuspäiväkirjassani viimeisenä kenttäpäivänä saturaatiota näin:

”Olenko nyt saavuttanut saturaation? Minusta ei tunnu, että tietäisin ”kaiken” näiden perheiden syömisestä. Haastattelut tai havainnot eivät ole alkaneet kovin paljon toistaa itseään. Toki joidenkin asioiden huomaan toistuvan, mutta jatkuvasti nousee esiin uusia havaintoja. Toisaalta tämän tyyppisellä aineistonkeruutavalla lienee mahdotonta saavuttaa kaiken kattavaa kuvausta tai ymmärrystä syömisestä. Onko se riittävää, että huomaan muutamien asioiden nousevan esiin? Onko liian aikaista lopettaa aineistonkeruu? En tiedä. Siitä minulla on kuitenkin itsevarma olo, että kyllä minä tästä aineistosta gradun saan kirjoitettua.” (Tutkimuspäiväkirja)

Kuten tutkimuspäiväkirjasta voi huomata, olin hieman epävarma siitä, lopetinko aineiston keräämisen liian aikaisin. En saavuttanut selkeää saturaatiopistettä, koska haastattelut ja havainnointi eivät olleet selkeästi alkaneet toistaa itseään. Koen kuitenkin tärkeänä huomiona sen, että viimeisenä

kenttäpäivänä tunsin pystyväni kirjoittamaan kerätystä aineistosta pro gradu -tutkielman. Tilanne oli päinvastainen kenttävaiheen alussa, kuten tutkimuspäiväkirjastani voi huomata:

”Kyseenalaistan taas graduaiheeni. Onkohan tämä sittenkin liian vaikeaa. Miten ikinä saan riittävästi aineistoa kasaan?”. (Tutkimuspäiväkirja)

Kenttävaiheen alussa minulla oli vahva tunne siitä, että en pystyisi siihen asti keräämästäni aineistosta tekemään minkäänlaista tutkimusta. Siksi koin, että kenttävaiheen päätyttyä itsevarmuus kykenemisestä analysoimaan aineisto ja kirjoittamaan tutkimus, oli merkki siitä, että olin saavuttanut ainakin jonkinlaista saturaatiota.

4.4. Analyysi

Etnografisen aineiston analyysille ei ole määritelty yhtä oikeaa tapaa. Analyysi ei ole tutkimuksen muista vaiheista erillinen prosessi, vaan käynnistyy osittain jo aineistonkeruuvaiheessa ja jatkuu koko tutkimuksen ajan (21). Myös tässä tutkimuksessa pohdin ja tulkitsin aineistoa osittain ja kentällä haastatteluja tehdessäni.

Varsinaisessa kenttävaiheen jälkeisessä analyysissä käytin menetelminä koodausta ja teemoittelua (21,70). Koodauksella tarkoitetaan aineiston järjestämistä, joka auttaa tutkijaa löytämään aineistosta erilaisia esiin nousevia teemoja (70). Tutkija pyrkii valitsemaan tutkimuksen kannalta tärkeimmät teemat ja keskittyy niihin tarkemmin (70). Laskin aineistosta myös Excel-ohjelman avulla keskiarvot tutkimukseen osallistuneiden Suomessa asumasta ajasta vuosina sekä lasten määrästä.

Analyysini eteni aineistolähtöisesti eli muodostin koodit ja teemat aineistosta käsin. Aineistolähtöisen analyysin tavoitteena on, että aikaisemmilla havainnoilla, tiedoilla ja teorioilla ei tulisi olla vaikutusta analyysin toteuttamiseen tai lopputulokseen (75). Valitsin aineistolähtöisen tavan, koska ulkomailaustaisten lapsiperheiden ruokatottumuksista ei ole varsinkaan Suomessa paljon tutkimusta. Jos olisin analysoinut aineiston teorialähtöisesti eli olemassa oleviin tietoihin nojaten (75), olisi jotain kiinnostavaa voinut jäädä huomaamatta. Analyysin jälkeen kuitenkin peilasin tuloksia Satia-Aboutan

luomaan ruokavalion akkulturaation malliin (23) sekä aikaisempaan tutkimukseen pro gradu -tutkielman pohdinnassa (Luku 6. Pohdinta).

Aloitin analyysin tutustumalla aineistoon huolellisesti. Luin ja silmäilin aineistoa useaan kertaan ja pyrin saamaan siitä kokonaiskuvan. Tämän jälkeen aloin koodata tutkimuspäiväkirjaa, litteroituja haastatteluja ja valokuvia jakamalla niitä tutkimuskysymysten kannalta olennaisiin analyysiyksikköihin. Tekstimuotoisessa aineistossa analyysiyksikkö saattoi olla joko yksi lause tai pidempi kappale, ja kuvissa se saattoi olla osa kuvaa tai kuva kokonaisuudessaan.

Annoin jokaiselle analyysiyksikölle sitä kuvaavan koodin. Koodi saattoi kuvata konkreettisesti katkelman sisältöä kuten: ”aamulla syöminen”, ”kiire” tai ”suomalaisen ruuan kohtaaminen”. Osa koodeista oli tutkijalähtöisempiä kuten esimerkiksi koodi ”ruokaan liittyvä ilo”, jolla kuvasin katkelmia, joista minulle välittyi henkilön kokema ilo ruokaa tai ruokailutapahtumaa kohtaan, vaikka henkilö ei olisi-kaan itse suoraan sanonut kokevansa ”iloa”.

Koodasin aineiston käyttäen Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelmaa. Koodausta varten loin tekstipohjan nimeltä ”Koodattu aineisto”. Kun esimerkiksi havaitsin alkuperäisestä aineistossa katkelman, jossa henkilö kertoi perheensä aamupalasta, koodasin kyseisen katkelman koodilla ”aamulla syöminen”. Lisäsin koodin väliotsikoksi Koodattu aineisto -tiedostoon ja kopion otsikon alle kyseisen katkelman, jossa henkilö kertoi perheensä aamupalasta. Tällä tavoin kävin aineistoa systemaattisesti läpi. Usein yksi katkelma sai useamman koodin eli päättyi Koodattu aineisto- tiedostoon useamman eri väliotsikon eli koodin alle.

Kun olin koodannut aineiston kertaalleen läpi, aloin tarkastella luomaani Koodattu aineisto -tiedostoa ja siihen luomiani väliotsikoita. Millaisilla koodeilla olin aineistoa jaotellut? Aloin havaita koodatusta aineistosta nousevia teemoja. Emersonin ym. (70) ohjeiden mukaisesti en keskittynyt ainoastaan samankaltaisuuksien etsimiseen vaan myös yksilöiden välisten erojen tutkimiseen. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole mielekäästä keskittyä enemmistön tai vähemmistön näkemyksiin vaan pureutua esimerkiksi siihen, millaisia merkityksiä henkilöt antavat asioille ja onko niissä eroja tai samankaltaisuuksia (76).

Kun olin kirjoittanut ensimmäiset analyysin tulokset, palasin vielä tarkastelemaan alkuperäistä aineistoa. Luin uudelleen tutkimuspäiväkirjani, litteroidut haastattelut ja tarkastelin valokuvia. Pysin arvioimaan, kuvasiko kirjoittamani ”tiheä kuvaus” tutkimuskohdetta niin kuin tavoittelin. Tarkastelin, nousiko alkuperäisestä aineistosta vielä esiin joitakin asioita, joita en ollut koodausvaiheessa havainnut. Saunders ym. (74) esittävät, että myös analyysivaiheessa voidaan tavoitella saturaatiota eli sitä pistettä, jossa aineiston analysoimisen jatkaminen ei enää tuo esille uusia koodeja. Pysin jatkamaan analyysia niin kauan, kunnes en enää havainnut uusien koodien tai teemojen ilmenemistä.

Eskola ja Suoranta (53) kirjoittavat, että tulkintojen tekemiseen laadullisesta aineistosta ei ole suoria ohjeita. He ovat sitä mieltä, että tulkintojen hedelmällisyys ja osuvuus ovat lopulta kiinni tutkijan tieteellisestä mielikuvituksesta (53). Myös tässä tutkimuksessa tiedostan, että analyysissa tuottamani teemat ja tulkinnat olivat yhden tutkijan näkemys, ja toinen tutkija olisi voinut tehdä aineistostani erilaisia tulkintoja.

4.5. Eettisiä näkökulmia

Etnografi tyypillisesti kohtaa monenlaisia eettisiä kysymyksiä tutkimusta tehdessään (21). Pysin tässä tutkimuksessa noudattamaan hyvää tutkimusetiikkaa ja toimimaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimien periaatteiden (77) mukaisesti. Minun ei tarvinnut hakea tutkimukselleni lausuntoa Tutkimuseettiseltä neuvottelukunnalta, koska kyseessä oli pro gradu -tutkielma, joka ei täyttänyt niitä neuvottelukunnan asettamia edellytyksiä (77), jotka olisivat vaatineet lausunnon hakemista, eikä tuloksista kirjoitettu tieteellistä julkaisua.

Ensimmäiset eettiset kysymykset nousivat esille suunnitteluvaiheessa. Tutkimuksen tekemisen perusteena on, että tutkimus ei saa olla turha eli tavoiteltavan tietoarvon täytyy olla suurempi kuin tutkitaville mahdollisesti koituvien haittojen (77). Tämän tutkimuksen tavoitteena oli pyrkiä kuvaamaan ja ymmärtämään syömiseen liittyvää arkea ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä. Ulkomaalaistaustaisen väestön ruokatottumuksia ei ole tutkittu paljon varsinkaan Suomessa, mikä nosti aiheen uutuusarvoa. Tutkimus oli osa Ruokailoa kaikille -hankkeen alkukartoitusta, joten myös hanke toi perusteen tutkimuksen tarpeelle.

Hyvään tutkimusetiikkaan sisältyy pohdintaa fyysisistä ja psyykkisistä haitoista, joita tutkimus mahdollisesti aiheuttaa tutkittaville (77). Tässä tutkimuksessa keskeiset aineistonkeruutavat olivat havainnointi ja etnografiset haastattelut eikä osallistujien fyysiseen koskemattomuuteen puututtu. Mahdollisen psyykkisen haitan riskiä pohdin aineistonkeruuvaiheessa. Hammersley ja Atkinson (21) esittävät, että tutkimuksen kohteena oleminen voi tuntua stressaavalta erityisesti silloin, jos tutkittava kokee, että hänen toimintaansa arvostellaan. Haastatellessani äitejä oli mahdollista, että minun koettiin arvostelemaan perheen ruokatottumuksia ja siten haastateltavat saattoivat tuntea olonsa epä mukavaksi. Pysin keskustelemaan jokaisen haastateltavan kanssa siitä, että tarkoitukseni oli muodostaa aiheesta kokonaiskuva eikä keskittyä yksittäisiin ihmisiin tai arvostella heidän toimintaansa.

Pysin mahdollisuuksien mukaan ohjaamaan keskustelua siten, että se pyöri tutkimuksen kannalta oleellisissa aiheissa. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi -tutkimuksessa (17) havaittiin, että kysymykset tuloista ja varallisuudesta olivat joillekin tutkittaville epämieluisia, sillä ne muistuttivat maahanmuuttoaikaa. Tässä tutkimuksessa en erikseen kysynyt varallisuuteen tai esimerkiksi muutoksiin liittyviä kysymyksiä. Ajattelin että ne eivät toisi tutkimukselle suurta lisäarvoa, koska etnografisin menetelmin ei voida selvittää taustatekijöiden ja ruokatottumusten välistä yhteyttä. Keskustelin henkilökohtaisemmista aiheista vain, jos haastateltava itse otti niitä esille.

Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi -tutkimuksessa (17) havaittiin, että tutkittavien antama kritiikki kohdistui erityisesti haastattelujen pituuteen. Tässä tutkimuksessa pyrin siihen, etteivät osallistujat kokeneet haastatteluja liian pitkiksi. Tarkkailin ilmapiiriä ja tarvittaessa lopetin haastattelun aikaisemmin kuin olisin itse halunnut. Muutama äiti esimerkiksi kysyi kesken haastattelun, oliko haastattelu nyt valmis tai oliko minulla vielä muita kysymyksiä. Tulkitin tämän vinkiksi siitä, että henkilö oli valmis lopettamaan. Kunnioitin osallistujien itsemääräämisoikeutta päättämällä haastattelun. Kentällä ollessani en häirinnyt henkilöitä, jotka näyttivät kiireisiltä tai tekivät jotain muuta juuri sillä hetkellä, vaan odotin rauhallisempaa hetkeä mennä esittäytymään.

Hammersley ja Atkinson (21) huomauttavat, että tutkimuksen kohteena oleminen on aina pieni stressi tutkittaville. He pohtivat, tuleeko sellaisia henkilöitä tutkia, jotka ovat jo valmiiksi stressaavassa elämäntilanteessa. Tähän tutkimukseeni osallistuneiden äitien arki ei ainakaan päällisin puolin vaikuttanut niin stressaavalta, että tutkimus olisi tuonut heille liikaa kuormitusta. Osoin kansa juttelin vain kerran, joten tutkimukseen osallistuminen ei vaatinut suurta aikaa arjesta. Sen sijaan kuvallisen

ruokapäiväkirjan pitäminen osoittautui haasteelliseksi lapsiarjen keskellä ja siksi päädyinkin luopumaan menetelmästä sen sijaan, että olisin painostanut osallistuja lähettämään lisää kuvia.

Tutkimusta tehdessä pohdin termien ja nimitysten käyttöä. Ryhmittelyä ja nimeämistä on kritisoitu eettisestä näkökulmasta, sillä siihen on havaittu liittyvän vallankäyttöä niin Suomessa kuin muuallakin (78). Erityisesti nimitys ”maahanmuuttaja” on koettu leimaavana, ulkopuolistavana ja loukkaavana, ja samaa on pohdittu myös termien maahanmuuttajataustainen, ulkomaalaistaustainen ja ulkomaalainen kohdalla (79,80). Termit voivat luoda mielikuvan loputtomasta kotoutumisen prosessista (79,80). Toisaalta käsitteiden pois jättäminen kokonaan on haastavaa, sillä jossain määrin kategoriat ovat väistämätön osa virallista tutkimusta ja tilastointia (78). Tässä tutkimuksessa pyrin käyttämään sellaisia käsitteitä, jotka olivat tutkimukseen osallistuvia henkilöitä kohtaan mahdollisimman kunnioittavia. Etnografiselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan suosin käsitteitä, joita tutkimukseen osallistuvat henkilöt itse käyttivät arkikielessään. Viittasin äiteihin ja perheisiin. Jos minun oli tarpeen viitata taustaan, viittasin ulkomaalaistaustaisiin tai eri kieli- ja kulttuuritaustaisiin henkilöihin.

Ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa keskeinen eettinen periaate on, että osallistujien tulee antaa tietoon perustuva suostumus tutkimukseen osallistumisesta (77). Etnografisessa tutkimuksessa tutkija ei kuitenkaan aina onnistu antamaan kaikille tutkittaville niin paljon tietoa, kuin pitäisi (21). Kun etnografi tulee osaksi yhteisöä, saattaa osallistujilta unohtua, että kyseinen henkilö tekee koko ajan tutkimusta ja kerää aineistoa (21). Tietoon perustuva suostumus oli yksi suurimmista eettisistä haasteista tutkimuksessani. Osa äideistä puhui tai ymmärsi suomea tai englantia vain vähän. Yritin kertoa jokaiselle mahdollisimman selkeästi, mitä tein ja miksi. Tästä huolimatta epäilen, että joukossa oli muutama äiti, joka ei kielimuurin takia ihan täysin saanut selvää, miksi heitä haastattelin. Havainnoidessani Kerhotilalla kaikki paikalla olijat eivät luultavasti tienneet, että olin tekemässä tutkimusta. Toisaalta havainnoinnin tärkein tehtävä oli kentän henkilöihin tutustuminen eikä niinkään aineiston tuottaminen.

Ensimmäiset haastattelut tai keskustelut tein ilman nauhoitusta, jolloin pyysin suostumuksen suullisesti. Osin kielimuurin takia koin, että tutkimuksesta oli helpompi kertoa suullisesti. Siinä vaiheessa, kun aloin nauhoittaa haastatteluja, koin tarpeelliseksi tehdä suostumuksen kirjallisena sekä äitien että työntekijöiden haastatteluissa. Pyrin tekemään suostumuslomakkeesta (Liite 2) mahdollisimman selkokielisen ja lyhyen, koska se oli suomenkielellä kirjoitettu.

Osallistujia rekrytoidessani pyrin huomioimaan vapaaehtoisuuden. Kysyin aina lupaa haastatteluun tai nauhoitukseen ja kunnioitin osallistujan päätöstä. Yksi äiti kieltäytyi haastattelusta ja äideistä kaksi eivät halunneet, että haastattelu nauhoitettiin. Omien havaintojeni perusteella suurimmalle osalle haastattelu- ja keskustelutilanteet vaikuttivat olevan neutraaleja tai jopa miellyttäviä kokemuksia. Moni tuntui mielellään kertovan perheen ruokatottumuksista ja äidit vaikuttivat ilahtuneen siitä, kun menin heidän luokseen juttelemaan, osoittaen kiinnostusta ja ystävällisyyttä.

Tutkijan ystävällisyyteen liittyy myös haaste, jota Janhonen-Abruquah (66) pohtii väitöskirjassaan: Onko eettisesti oikein esittäytyä tutkijan ohella ”ystävänä”, jos pohjimmainen tavoite on tehdä tutkimusta ja hyötyä tutkittavien kertomasta tiedosta? Grönfors (71) toteaa, että mitä enemmän tutkijaan luotetaan, sitä enemmän hän saa kuulla myös sellaista, mitä ei kerrota hänelle tutkijana vaan uskotuna. Pohdin aihetta myös tutkimuspäiväkirjassani:

”Nyt kun alan tulla tutuksi joidenkin henkilöiden kanssa ja he kertovat minulle asioita, niin tulee jotenkin petturimainen olo, että nyt kerron heidän asioitaan muille. Henkilökohtaisiakin asioita.” (Tutkimuspäiväkirja)

Etnografiselle tutkimukselle tyypillistä on suvaitsevuus eli se, että kentällä tutkija ei kerro osallistujille omia todellisia mielipiteitään vaan pyrkii kuuntelemaan ja ymmärtämään heitä (21). Tällöin kentän henkilöille saattaa muodostua kuva, että tutkija on heidän kanssaan samaa mieltään ja hyväksyy heidän näkemyksensä tai toimintansa, jolloin etnografi saattaa tulla ikään kuin huijanneeksi tutkittavia (21). Itse kentällä koin vain pari tilannetta, joissa olisin ravitsemustieteilijän näkökulmasta halunnut hienovaraisesti kommentoida haastateltavan ravitsemuksellisia näkökulmia, mutta tutkimuksen luonteen vuoksi näin parhaimmaksi vain myötäillä henkilön sanomaa.

Aineistoa litteroidessani pohdin, kumpi olisi eettisesti parempi vaihtoehto: litteroida äitien haastattelut sanasta sanaan vai korjata mahdolliset suomen kielen kielioppivirheet niiden haastateltavien kohdalla, jotka vasta opettelivat kieltä. Päädyin pitämään haastattelut mahdollisimman alkuperäisinä, koska kääntäminen olisi voinut muuttaa sanojen merkityksiä. Mielestäni puheen korjaaminen ”oikeaoppiseksi” olisi myös voinut negatiivisesti viestiä, että on vain yksi oikea tapa puhua suomea, ja muut puhuvat eivät soveltuisi julki tuotaviksi. Ajatus on vastoin etnografian tavoitetta saada äitien oma

ääni kuuluviin. Mielestäni oli tärkeää kuvata kohderyhmän arkea, kuten suomen kielen opettelua, sellaisena kuin se todellisuudessa oli.

Tutkimuksessa on tärkeää suojella tutkimukseen osallistuneiden ja julkaisussa mainittujen henkilöiden yksityisyyttä (77). Osallistujia ei siis saa tunnistaa tutkimuksesta. Tässä pro gradu -tutkielman raportissa en käytä kentän tai tutkimukseen osallistuneiden äitien ja työntekijöiden oikeita nimiä, vaan puhun äideistä ja työntekijöistä tutkimusnumeroilla. Etnografisessa tutkimuksessa tutkittavien anonymiteetin säilyttäminen voi olla haastavaa, sillä tutkimuksen kulku ja kentän tapahtumat pitäisi kuvata mahdollisimman tarkasti mutta samalla niin, etteivät henkilöt ole tunnistettavissa (55).

Lappalainen ym. (69) huomauttavat, että vaikka ulkopuolisille ei selviäisi, missä tutkimus on tehty, voivat kentällä olleet henkilöt tunnistaa tekstistä itsensä tai toisensa. Mikäli tutkimukseeni osallistuneet lukevat pro gradu -tutkielman, on mahdollista, että he voivat tunnistaa siitä itsensä tai muita henkilöitä. Kuten Lappalainen ym. (69) toteavat, tutkijan kirjoittamat kuvaukset ja tulkinat kentän tapahtumista voivat hätkähdyttää kentällä itse olleita henkilöitä, vaikka etnografin kuvaama arki ei olekaan todellinen kuva arjesta. Vaikka tutkijan tulee pyrkiä tuottamaan totuudenmukaista kuvausta (21), on hänen kirjoittama kuvauksensa silti aina hänen oma näkemyksensä.

Hyvään tutkimusetiikkaan kuuluu, että tutkittaville ei pidä luvata täyttä tunnistamattomuutta, ellei se ole toteutettavissa (77). Koska en vielä aineistoa kerätessäni tiennyt, millaisella tyylillä tulisin tutkimusraportin kirjoittamaan, kerroin tutkittaville vain sen mikä oli siinä vaiheessa varmaa: kerroin, että en puhu osallistujista heidän oikeilla nimillään ja että luon aineistosta yhteenvedon sen sijaan, että keskittyisin vain yksittäisiin henkilöihin.

Hyvään tutkimusetiikkaan kuuluu myös tietoturvasta huolehtiminen (71). Kentällä kirjoitin muistiinpanojani sekä kännykkäni muistioon että paperivihkoon. Jokaisen päivän päätteeksi kirjoitin muistiinpanot puhtaaksi kannettavalla tietokoneellani. Haastattelut äänitin kännykässäni valmiina olevalla ääninauhuri-sovelluksella ja myös valokuvat otin kännykälläni. Kaikki kännykässäni ja kannettavalla tietokoneellani olevat tiedostot olivat koko tutkimusjakson ajan salasanan takana eivätkä muut päässeet aineistoon käsiksi. Tutkimuksen päätyttyä poistin aineiston laitteista ja hävitin paperiset muistiinpanot tietoturvallisella tavalla.

Kaksi tutkimukseen osallistunutta äitiä lähetti minulle kännykällään ruokakuvia WhatsApp-sovelluksen välityksellä. Tiedostin, että en voi vastata WhatsApp-sovelluksen tietoturvasta. Äitien lähettämässä kuvissa näkyi vain ruokaa eikä henkilöiden tunnistetietoja, joten ajattelin että internet-yhteydellä toimiva maksuton ja osallistujille tuttu sovellus olisi tutkimuseettisesti parempi vaihtoehto kuin se, että olisin pyytänyt osallistujia lähettämään kuvat tekstiviesteillä, mistä olisi voinut aiheutua osallistujille suurempia kuluja.

5. TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni tulokset. Olen jaotellut tulokset aihepiireittäin sen mukaan, millaisia teemoja aineiston analyysi nosti esille. Etnografiselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan olen pyrkinyt luomaan aineistosta mahdollisimman tiheän kuvauksen.

Aloitan kuvailemalla tutkimukseeni osallistuneita äitejä. Tämän jälkeen esittelen varsinaiset tulokset teemoittain. ”Arki ja syöminen” -osio käsittelee ruuan roolia perheiden arjessa: ruuanlaittoa, ruokailun rytmiä, tavanomaisia ruokia sekä arkiruokailuun liittyviä iloja ja toisaalta haasteita. ”Ruokakulttuurit kohtaavat” -osiossa käyn läpi ruuan roolia oman kulttuurin ilmentäjänä ja toisaalta keinona päästä osaksi uuden maan kulttuuria. ”Tarjoan hyvää ruokaa – siis rakastan” -osiossa käsittelen ruokaa äitien tapana osoittaa rakkautta ja välittämistä. Viimeisessä osiossa ”Kun huoli terveydestä heijastuu syömiseen” käsittelen äitien ajatuksia terveydestä ja ruokaa keinona ylläpitää terveyttä. Lopuksi esitän yhteenvedon tuloksista.

5.1. Tutkimukseen osallistuneet äidit

Etnografisia haastatteluja varten lähestyin kentällä 24:ää äitiä, joista 23 äitiä osallistui haastatteluun. Heistä jokaisella oli oma taustansa, mutta heitä yhdisti se, että heidän juurensa ulottuivat Suomen ulkopuolelle. Suurin osa äideistä (n=20) oli itse muuttanut Suomeen jossain elämänvaiheessaan. Lapsena muuttaneet olivat kokeneet, millaista on kasvaa aikuiseksi monikulttuurisuuden keskellä. Aikuisena muuttaneet sen sijaan tiesivät, millaista on kasvattaa lapsensa erilaisessa kulttuurissa kuin missä itse oli kasvanut. Joukossa oli myös kolme Suomessa syntynyttä eli toisen polven ulkomaalaistaustaista äitiä.

Äidit taustat olivat eri kulttuureissa. Moni oli muuttanut Suomeen matalamman tulotason maasta. Suurimmalla osalla juuret olivat Afrikan maissa: Somaliassa (n=9), Ghanassa (n=1), Kamerunissa (n=1), Kongossa (n=1) ja Marokossa (n=1). Viiden äidin juuret ovat Euroopassa: Albaniassa (n=2), Kroatiassa (n=1), Puolassa (n=1) ja Bosnia ja Hertsegovinassa (n=1). Neljän äidin juuret olivat Lähi-idän maissa: Irakissa (n=2), Libanonissa (n=1) ja Palestiinassa (n=1). Yhden äidin juuret ulottuvat

Vietnamiin, Aasiaan. Muutama äideistä mainitsi olevansa muslimi, mutta oletettavasti joukossa oli myös muihin uskontokuntiin kuuluvia.

Suomeen muuttaneet äidit olivat asuneet maassa 1–20 vuotta, keskimäärin yhdeksän vuotta. Muuton taustalla olevia syitä en erikseen tiedustellut, mutta muutama toi esille asuneensa vastaanottokeskuksessa eli muuttaneensa Suomeen humanitäärisistä syistä. Niistä äideistä, jotka kertoivat ikänsä, nuorin oli 24-vuotias ja vanhin 58-vuotias. Joukossa oli sekä yksinhuoltajia että puolison kanssa yhdessä asuvia.

Ulkomaalaistaustan lisäksi toinen tutkimusjoukkoa yhdistävä tekijä oli vanhemmuus: äitiys ja suurimmalla osalla kotiäitiys. Kerhotila oli auki vain päiväsaikaan, joten paikalle kokoontuivat lastensa kanssa pääasiassa ne äidit, jotka eivät käyneet päivätoissa. Heidän työnsä ja tärkein tehtävänsä tällä hetkellä oli olla äiti. Äiti, joka hoivasi, ruokki ja rakasti.

Äiti 13: "Always, always, I always say that kid has the right to have a clean house and a meal, a hot meal. And have uh... It's their right, this is... I feel it's my responsibility, it's my mission. It's not only that bringing them to this life. They have [naurahtaa] a lot of things and challenges to do so... at least they have this thing."

Osalla äideistä oli yksi lapsi, ja suurimpaan perheeseen lapsia kuului kuusi. Keskimäärin lapsia oli noin kolme, joista monella nuorin oli vasta vauva- tai taaperoiikäinen. Vaikka tällä hetkellä äitinä oleminen oli keskeistä heidän elämässään, oli osalla äideistä suunnitelmia sen varalle, kun pienet lapset kasvavat isommiksi. Eräs äiti haaveili omasta ravintolasta, toinen halusi opiskella psykologiaa, kolmas halusi kättilöksi, neljäs lähihoitajaksi ja viides arabiankielen opettajaksi. Osa kertoi, että heikko kielitaito oli esteenä työn saamiselle Suomesta. Siksi moni opetteli suomea ja kävi kielikurssilla. Perheiden lapset sen sijaan puhuivat suomea yhtenä äidinkielenään, koska olivat oppineet sen koulussa.

Äitien joukkoon mahtui hyvin erilaisia persoonia. Nauravaisia ja äänekkäitä, mutta myös ujompia tarkkailijoita. Osa kaipasi jutteluseuraa ja ilmoitti päivän kuulumisensa heti ulko-ovesta tultuaan. Osa viihtyi Kerhotilalla oman lapsensa läheisyydessä, kun taas osa antoi lasten leikkiä keskenään ja

vetäytyi itse nojatuoliin. Äidit ja perheet olivat kovin erilaisia, mikä heijastui myös siihen, että jokaisella perheellä oli omanlaisensa arki ja tapansa syödä.

5.2. Arki ja syöminen

Lähes kaikki tutkimukseni äideistä olivat perheissään suurimassa vastuussa ruuanlaitosta ja perheen ruokailusta. Äidit eivät pääsääntöisesti tuoneet ilmi, että kokisivat vastuun taakkana, vaan moni kertoi pitävänsä ruuanlaitosta, osa ”rakastavansa” sitä. Toisaalta joukkoon mahtui myös äitejä, joille ruuanlaitto ei ollut erityinen intohimo. Puolison kanssa asuvista osa mainitsi, että myös puoliso valmisti ruokaa välillä tai silloin, kun perheen äiti ei ollut kotona:

Äiti 22: ”Joo, AINA minä. Joskus isä, jos ole... en ole kotona. Isä tekee ruokaa.”

Äitien kertoessa omasta lapsuudestaan, saattoi huomata samanlaisia sukupuolirooleja ruuanlaittoon liittyen. Äitien lapsuudessa ruuanvalmistuksen olivat hoitanet naiset eli äidit, isoäidit tai erään osallistujan sanoin ”mummot”. He olivat opettaneet taitoa eteenpäin seuraaville sukupolville. Osa äideistä jatkoi itse samaa perinnettä ja otti lapsia mukaan ruuanlaittoon.

Äiti 19: ”Me syötiin öö... makaronilaatikko. Joo. Ja lapset teki ruokaa [naurahtaa].

Haastattelija: ”Lapset teki?”

Äiti 19: ”Joo. Minun kanssa.”

Kaikki eivät kuitenkaan ottaneet lapsia mukaan ruuanlaittoon. Eräs äiti sanoi 7-vuotiaan lapsensa olevan vielä niin nuori, ettei hän osannut auttaa ruuanlaitossa. Toinen äiti kuvaili, kuinka hänen oli hankalaa jättää yläkouluikäiset lapsensa yksin keittiöön, koska hän ei luottanut siihen, että he siivoaisivat jälkensä. Siivoaminen nousi aineistossa esiin osana äitien arkea ja roolia ruuanlaiton ohella. Kysyessäni kysymyksen: ”Tykkäätkö sinä valmistaa ruokaa”? kaksi äitiä vastasi pitävänsä enemmän ruuanvalmistuksesta kuin siivoamisesta, vaikka en kysymyksessäni lainkaan viitannut siivoamiseen:

Äiti 20: "Oikeestaan mä oikeesti mielummin siivoaminen tai ruokaa laittaminen nii mä rakastan mielummin ruokaa laittaa. Et ruokaa mä tykkään tosi paljon. (...)"

Äiti ehkä ajatteli ruuanlaiton roolina ja tehtävänä, joka oli perinteisesti perheen äidin vastuulla. Kysyessäni, pitikö äiti ruuanvalmistuksesta hän automaattisesti vertasi ruuanvalmistusta muihin rooleihin ja tehtäviin, joita koki hänellä olevan eli siivoukseen.

Monella perheistä oli arkipäivissään tietty rytmi, jota äidit halusivat ylläpitää ainakin mahdollisuuksien mukaan. Osa luetteli kellontarkkuudella ajat, jolloin yleensä herättiin, syötiin, mentiin ulos tai mentiin nukkumaan, kun taas osassa perheitä syöminen oli epäsäännöllisempää. Kaikki äidit kertoivat, että perheen ensimmäinen ateria syötiin aamulla heräämisen jälkeen tai ennen lasten lähtöä kouluun. Moni käytti tästä ateriasta termiä "aamupala". Tyypillinen aika syödä oli kello 07:00–10:00 välillä. Pari äitiä kertoi, että aamupala on "kevyt" tai "pieni", kun taas eräs äiti mainitsi, että he syövät "kunnon aamupalan".

Puuro oli suosittu aamupala, jota moni äiti tarjosi lapsilleen. Keskusteluissa mainittiin kaurapuuro, mannapuuro, riisipuuro ja maissipuuro. Eräs äiti kertoi keittävänsä puuron maitoon ja osa halusi tuoda puuroon makua esimerkiksi hunajalla, suolalla, piimällä tai oliiviöljyä.

Äiti 18: "Joo, joo aamulla on puuro. Ja vähän maitoa. Ja vähän mehua."

Puuron ohella toinen erityisen suosittu aamupala oli leipä. Osa äideistä mainitsi leivän olevan ruisleipää, osa kuvaili sitä täytetyksi sämpyläksi tai voileiväksi. Eräs äiti kertoi, että heidän aamupalalla leivän päälle laitettiin "kinkkua", mutta selkeästi suosituinta oli syödä leivän päällä juustoa.

Äiti 22: "Ruisleipä joo ja juusto ja voita. Aamulla, koko perhe."

Puuron ja juustoleipien lisäksi muita äitien mainitsemia aamupalavaihtoehtoja olivat muun muassa murot, jogurtti, kurkku, banaani, omena, wokit, nuudelit, kananmunat ja letut. Kuvassa 2 on erään äidin lähettämä kuva heidän perheensä aamupalapöydästä.



Kuva 2. Perheen aamupala tiistaina. Aamupalalla tarjolla kolmioleipiä, hedelmäjogurttia sekä appelsiinimehua.

Aamutoimien jälkeen osa lapsista lähti päivähoitoon ja kouluun. Äitien kertomusten perusteella lapsilla oli vaihtelevia mielipiteitä kouluruuasta. Osa lapsista piti siitä ja söi koulussa, osa ei pitänyt ja tuli nälkäisenä kotiin. Eräs äiti kertoi, etteivät hänen lapsensa pitäneet koulussa keitoista, ja epäili sen johtuvan siitä, että heidän kulttuurissaan keitot eivät olleet varsinaista "ruokaa" vaan osa alkuruokaa. Äidit itse puhuivat kouluruuasta pääasiassa positiiviseen sävyyn. Osa kertoi kokevansa kouluruuan helpottavan vanhempien arkea, kun eväitä ei tarvinnut tehdä. Osa oli positiivisesti yllätynyt siitä, että kouluruuasta ei tarvinnut maksaa. Eräs lapsena Suomeen muuttanut äiti koki, että kouluruoka Suomessa oli parempaa silloin, kun hän oli lapsi, koska silloin tarjottiin enemmän liharuokia kuin nykyään.

Aamun ruokailun jälkeen perheissä syötiin lämmin ateria varsin eri aikoihin noin klo 11:00–16:00 välillä. Moni käytti termiä "lounas". Äidit tuntuvat jakautuvan kahtia siinä, että osassa perheistä lounas syötiin puolen päivän aikaan ja osassa myöhemmin iltapäivällä, kun koululaiset tulivat kotiin. Näissä perheissä kouluikäiset lapset söivät lämpimän ruuan sekä koulussa että heti kotiin päästyään. Äiti oli valmistellut ruuan niin, että lapset saattoivat kotiin tultuaan istua heti ruokapöytään. Äiti saattoi syödä lounaan yhdessä lasten kanssa tai sitten oli itse syönyt lounaan jo aikaisemmin.

Niissä perheissä, joissa lämmin ruoka syötiin heti koulun jälkeen iltapäivällä, ei välttämättä syöty enää illalla toista lämmintä ruokaa:

"Äiti (12) selittää, että kun lapset tulevat koulusta, he syövät heti välipalan. Hän kertoo, että heidän perheessään välipala on lämmin ruoka. Se voi olla riisiä, kanaa, spagettia, jauhelihaa, joskus kuulemma suomalaista ruokaa kuten perunaa. Tunnin jälkeen tästä lämpimästä välipalasta he syövät toisen kevyemmän välipalan, joka voi olla jogurtti tai omena. Tämän jälkeen klo 18:30 he syövät leipää (ruisleipää tai vaaleaa leipää), juustoa ja kurkkua sekä maitoa tai kaakaota." (Tutkimuspäiväkirja)

Eräässä perheessä syötiin lämmin ruoka sekä koulupäivän jälkeen että illalla kello 20–21. Tällöin koululaiset söivät päivän aikana kolme lämmintä ateriaa. Sen sijaan osassa perheistä syötiin lämmin ateria puolen päivän aikaan, seuraava lämmin ateria noin kuudelta illalla, ja tämän jälkeen kevyempi iltapala. Lähes jokaisen äidin kertomuksissa lämpimillä aterioille perustan muodostivat riisi, pastatuotteet tai peruna sekä kana, liha tai kala, joka oli useimmiten lohi.

"Kysyn äidiltä (5), mitä heidän perheessä syödään. Hän nauraa ja vastaa kuin apteekin hyllyltä: "Riisiä, kanaa, lihaa, perunaa. Joka päivä!" (Tutkimuspäiväkirja)

Lämmin ateria suunniteltiin usein lihatuotteen ja hiilihydraattipitoisen lisukkeen perusteella. Vihanneksia sen sijaan ei yleensä mainittu lämpimillä aterioilla. Niitä ei joko syöty aterian yhteydessä tai niiden rooli ei ollut yhtä suuri, joten niistä ei koettu tärkeäksi kertoa. Ruokakaupasta äidit kertoivat kuitenkin säännöllisesti ostavansa kasviksia kuten kurkkua, tomaattia, salaattia, porkkanaa ja paprikaa, joista moni lapsi myös piti. Muutama mainitsi syövänsä ruuan kanssa "salaattia". Kaksi äitiä kertoi syövänsä kasviksia mieluummin kuin lihaa, mutta heidän arkiruokiinsa kuului myös kanaa, kalaa ja lihaa.

Äiti 15: "I like to buy... we are not like... vegan. But joskus we try to eat like vegetables. And mostly we buy vegetables like carrot, sweet potato. Its our favourite. When we make soup we make carrot, sweet potato. And chicken or fish. (...)"

Hedelmät olivat lapsille tuttuja ja mieluisia. Sen sijaan marjojen syöntiä ei juuri mainittu. Kysyessäni lasten lempiruokia, moni äiti mainitsi jonkin hedelmän. Banaani, vesimeloni, päärynä, viinirypäleet ja omena maistuivat lapsille. Eräs äiti kertoi, että hänen 3-vuotias lapsensa söi mieluummin hedelmiä kuin lämmintä ruokaa. Toinen äiti kuvaili, kuinka kotiin ostetut hedelmät tulivat heti syödyiksi:

Äiti 22: "Ja lapsi aina... lapsi... hedelmä. Hän aina tykkää hedelmä. (...) banaani, omena, viinirypäle, vesimeloni. Minä ostan, heti loppuu [naurahtaa].

Äitien kertomuksissa nousi esille monenlaisia perheiden tavanomaisia arkiruokia kuten spagetti, riisi ja kana, lasagne, makaronilaatikko, nuudelit, kalakeitot, kasvissosekeitto, uunikala, perunamuusi, itse tehty pizza tai hampurilaiset, ranskanperunat, lihapullat, nugetit, makkarat, nakit, uunijuurekset, tortillat ja täytetyt paprikat. Osa mainitsi myös oman kulttuurinsa perinteisiä ruokia kuten esimerkiksi tagine, fufu and groundnut soup, keittobanaani, anjero, tabbouleh ja couscous. Kuvissa 3 ja 4 on eräiden äitien lähettämät kuvat heidän perheidensä lounaista.



Kuva 3. Lasten lounas lauantaina. Tumma makaronista ja jauhelihasta tehty ruoka, joka tarjottiin tomaattilohkojen, tuoreen korianterin ja keitetyjen kananmunien kera. Äiti itse söi samaa ruokaa kananmunien ja banaanin kanssa.



Kuva 4. Perheen lounas tiistaina. Lautasille oli annosteltu maustettua riisiä sekä ranskanperunoita ja lihaa. Pöydällä oli jääsalaatista ja kurkusta tehty salaatti sekä vettä kannuissa.

Välipaloja tai naposteluja äidit eivät juuri tuoneet esille. Muutama äiti mainitsi lastensa syövän ”välipalaa”, esimerkiksi hedelmiä. Kerhotilalle moni äiti otti lapsilleen mukaan erilaisia pieniä eväitä kuten paistopisteistä ostettuja riisipiirakoita tai donitseja. Toisinaan lapsella saattoi olla Kerhotilalla kädessään rusina-aski, sipsipussi tai pillimehu. Äidit saattoivat tarjota lapsilleen suklaapalan tai antaa käteen keksin, jos olivat sellaisen saaneet esimerkiksi paikan päältä. Pienimmille lapsille tarjottiin kauppansoseita. Yleensä äidit eivät itse syöneet Kerhotilalla, mutta joskus saattoivat ottaa mukaan esimerkiksi eväsleivät tai valmisruuan.

Myöskään juomia äidit eivät tuoneet kertomuksissaan juuri esille. Osa mainitsi lastensa juovan maitoa ruuan kanssa. Osassa perheistä tuoremehut kuuluivat arkiruokailuun ja eräs äiti kertoi, että ostaa aina kaupasta Juissi-mehua. Toinen äiti kertoi hänen puolisonsa juovan lämpimän ruuan yhteydessä Fanta-virvoitusjuomaa. Hän itse joi vettä, johon oli sekoitettu vitamiiniporetabletti. Muutama mainitsi lastensa juovan kaakaota aamu- tai iltapalalla ja eräs äiti kertoi kesähelteillä valmistavansa lapsilleen smoothieta.

Monelle äideistä oli tärkeää, että ruoka oli itse valmistettua. Eräs äiti sanoi, että itse tehty ruoka oli ”parempaa”. Toinen äiti valmisti kustannussyistä ruuat itse, ja toiselle hygienia on tärkeää:

Äiti 14: ”Saatan mä ostaa sitä, niinku, peruski pizzaa tuolt pizzariasta. Mut aika usein mä yritän silleen et se on niinku kotipohjasta se ruoka. Et ei sellasta

niinku valmista ja muitten käsistä. Koska mul on se hygieniä ollu aina niinku ykkösenä.”

Äidit kuvailivat, että heidän valmistamansa ruoka oli ”perus”, ”tavallista”, ”kaikenlaista” tai ”monipuolista”. Tällä he viittasivat siihen, että he valmistivat ruokaa, joka oli perheelle entuudestaan tuttua. Ruokia kuitenkin vaihdeltiin niin, että samankaltaisia ruokia ei syöty useana peräkkäisenä päivänä vaan vaihtelevasti. Myös ruuanlaittotyylejä oli monia. Eräs äiti kertoi tarvitsevänsä tarkan reseptin, jota noudattaa, kun taas toinen äiti sanoi ”mittaus on meidän silmä”, ja viittasi tällä siihen, että mittaa ainekset vain silmämääräisesti. Eräälle äidille syy valmistaa ”tavallista” ruokaa oli ruokahävikin estäminen. Hän ei kokeillut uusia reseptejä, koska ei halunnut, että ruokaa päätyy roskiin:

Äiti 13: (...) the other day I was discussing with a relative of mine and she saying: “You only have some limited food... what I do for my kids. Only limited. Why don’t you make more what we have in our culture, a lot of dishes?” And I said: “I don’t like doing it and they don’t like it and I know what my kids like.” (...) Because I don’t like wasting food. Wasting food in a way that I would go and by and put my effort in it and then they wouldn’t like it and then it ends up in the trash. That is an idea that I am so, I am so against that. (...) when they were really young and sometimes playing with food or saying “No, we don’t like!” I always remind them of people who are starving or in hunger or doesn’t have access... or much access to food and tell them I always, always tell them that.”

Osa äideistä sen sijaan piti uusien reseptien kokeilusta. Sosiaalisen median ja internetin hyödyntäminen reseptihaussa oli suosittua. Useampi äiti mainitsi erityisesti YouTube-videopalvelun, josta eräs äiti kertoi hiljattain löytäneensä ohjevideon suklaakakun valmistukseen.

Ruuanvalmistuksen lisäksi suurin osa äideistä kertoi hoitavansa perheessään myös ruokaostokset. Eräs äiti kertoi ottavansa aina vuorotellen yhden kouluikäisistä lapsistaan mukaan ruokakauppaan. Kauppaan mukaan tullut sai valita kaupasta mitä tahansa palkkioksi. Osa puolison kanssa asuvista äideistä kertoi perheen isän osallistuvan ruokaostosten tekemiseen, mutta osassa perheestä vastuu ruuasta ja ruokaostoksista oli kokonaan äidillä – myös silloin, kun puoliso kävi ruokakaupassa:

"Äiti (12) kertoo, että myös hänen miehensä kuulemma tekee joskus ruokaostokset, mutta silloin hän tekee miehelleen mukaan ostoslistan. Äiti kuvailee, että hänen on helpompi tehdä ostokset, koska hän "tietää, mitä tarvitsee ostaa". (Tutkimuspäiväkirja)

Raha ja kustannuskysymykset nousivat esille vain yhden äidin kohdalla. Hän kertoi, kuinka perheen taloustilanne rajoitti esimerkiksi ravintolassa syömistä. Monen muun äidin kohdalla ruuan hinta ei tuntunut olevan keskeinen ruuan ostokriteeri. Eräs äiti halusi ostaa vain luomutuotteita. Osan perhe kävi säännöllisesti ravintoloissa syömässä tai haki pikaruokaa. Eräs äiti kertoi, kuinka hänen mielestään ruoka Suomessa ei ole kovin kallista ja koki, että heidän perheensä saama rahallinen tuki riitti hyvin ruokatarpeisiin:

Äiti 13: "It's good. It's in the hand. I don't think everyone would look at food and say: "Oh, that's expensive for me." I don't think so. Okay, restaurants are expensive, clothes are expensive. A little bit other than were we used to live but the food I don't think so. (...) It is more expensive than were we used to live, but here, with the money you get, you can live with... uh... easily."

Jutellessani äitien kanssa kysyin monelta, kokevatko he jonkinlaisia haasteita perheen ruokailuun tai lasten syömiseen liittyen. Tähän äidit lähes poikkeuksetta vastasivat, että eivät koe haasteita. Lapsiarjen pyörittäminen tuntui olevan osalle äideistä varsin luontevaa. He olivat kehitelleet erilaisia keinoja saada arjesta sujuvaa, kuten ruuan valmistaminen isommat annokset kerralla tai ruoka-annosten pakastaminen valmiiksi kiireisempiä päiviä varten.

Keskusteluissa nousi kuitenkin epäsuorasti esiin joitakin syömiseen liittyviä haastavia tai stressaavia asioita. Osa äideistä esimerkiksi kertoi lastensa syömättömyydestä tai nirsoilusta. Joukossa oli muutamia lapsia, joille ruoka ei maistunut tai ainoastaan makeat ja suolaiset naposteltavat kelpasivat. Eräs äiti kertoi kouluikäisen lapsensa syömättömyyden ja alipainon olleen niin huolestuttavaa, että he kävivät ravitsemusterapeutin vastaanotolla. Äitien kesken tuntui vaihtelevan myös se, miten nirsoiluun suhtauduttiin. Osa koki nirsoilun haastavana, mutta osa sopeutui tilanteeseen tarjoamalla lapselle niitä ruokia, mitä lapsi suostui syömään.

Muutaman äidin kertomuksissa nousi esiin arjen kiireen vaikutus perheen syömiseen. Kiireitä toivat esimerkiksi kesäloma-aika, opiskelut tai kielikurssilla käyminen, jolloin ruuanvalmistukselle ei jäänyt niin paljon aikaa.

”Äiti (3) kertoo, että on nyt keväästä asti käynyt kielikurssilla ja sen takia hänellä ei ole niin paljon aikaa laittaa ruokaa. ”Mutta minä yritän”, hän huokaa ja naurahtaa.”
(Tutkimuspäiväkirja)

Kiire rajoitti erityisesti perinteisten kulttuuriruokien valmistamista, koska niiden tekemiseen kului tyypillisesti kauan aikaa. Kiireisinä päivinä äidit kertoivat valmistavansa ”jotain nopeaa” kuten pastaa tai hakevansa esimerkiksi noutoruokana pizzaa.

5.3. Ruokakulttuurit kohtaavat

Äitien juuret olivat erilaisissa maissa ja kulttuureissa. Pääsääntöisesti kaikki äideistä tekivät jonkinlaista jaottelua ”suomalaisen” ja oman kulttuurinsa ruuan välillä. Osa käytti termiä ”kulttuuriruoka” tai ”oman kulttuurin ruoka”. Osa viittasi maakohtaisesti esimerkiksi arabialaiseen tai marokkolaiseen ruokaan. Osa puhui ”meidän” ruuasta, viitaten ryhmään tai yhteisöön, johon koki kuuluvansa.

Suurin osa äideistä kertoi mielellään omasta ruokakulttuuristaan ja luetteli kulttuurinsa perinteisiä ruokia ja valmistustapoja. Vaihtelua oli siinä, kuinka tarkasti kulttuuriruuista osattiin kertoa ja kuinka usein niitä valmistettiin. Esimerkiksi eräästä Suomeen aikuisena muuttaneesta äidistä huokui arvostus oman kulttuurinsa perinteitä kohtaan ja hän myös kuvaili perinneruokien valmistusta tarkasti:

”Äiti (3) selittää, että välillä hän valmistaa omalle kulttuurilleen tyypillistä aamupalaa. Hän kertoo tarkasti ja samalla käsillä imitoiden, kuinka valmistaa jauhoista, verestä ja kananmunasta verilettuja. Niiden kanssa hän paistaa munuaista sipulin kera. Iltaisin noin klo 17:30 hän saattaa välillä valmistaa keittoa pavuista. Keittoon tulee esimerkiksi valkopapuja ja tilkka maitoa.” (Tutkimuspäiväkirja)

Sen sijaan toinen äiti ei osannut kertoa kulttuurinsa perinneruuista aivan yhtä tarkasti:

Äiti 20: Oon mä tehny välillä joskus itekki [kulttuuriruokia].

Haastattelija: Tuleeks sul mieleen jotain minkälaisia aineksia niihin laitetaan?

Äiti 20: [Naurahtaa] Ei mul tuu mitään aineksia, en mä muista mitä aineksia mä laitan. Sinne mä laitan varmaan– Mä laitan kaikki aineita siihen! Emmä tiää. Ei siel oo erityistä aineita– Mut on! Lohelle on erityistä aineita sille... (...) Aina lohelle niinku oma kalamausteita. Sen mä ainaki tiedän.

Osa äideistä ei mieltänyt perheensä tavanomaista arkiruokaa ”kulttuuriruouaksi”. Arkiruoka oli jotain, mikä oli nopeaa ja helppoa. Sen sijaan kulttuuriruoualla tarkoitettiin ruokia, joiden valmistus vei paljon aikaa ja jotka tehtiin perinteisiä reseptejä tai oman äidin oppeja noudattaen isot annokset kerralla. Vaikka äitien arkiruouissa kuten pastassa oli joitain oman ruokakulttuurin piirteitä kuten tiettyjä mausteita, eivät äidit välttämättä mieltäneet näitä ruokia ”kulttuuriruouiksi”. Esimerkiksi eräs äiti kertoi tekevänsä oman kulttuurinsa ruokaa vain silloin, kun jaksaa viettää kauan aikaa keittiössä:

Äiti 16: "Sometimes when we wake up early I don't have power to... to be in the kitchen for a long time. Because when you want to make some [culture food] it's... it's took long time. It's not like... like fast food or... So, if I don't have energy or I don't have power I don't– I make just like pasta or something in the oven fast. (...)"

Äitien kertomuksista kävi ilmi, että osa lapsista piti kulttuuriruouasta, mutta osa ei. Äideistä osa koki tärkeäksi ylläpitää omaa kulttuuriperinnettään tarjoamalla kotona lapsilleen oman kulttuurin ruokaa, koska koulussa lapsi söi suomalaista ruokaa.

"Äiti (4) sanoo, että siitä tulee kotoisa olo, kun kaupasta saa tuttua ruokaa ja että tutun ruuan syöminen tuntuu kotoisalta. Hän kertoo, että vaikka lapset ovat syntyneet Suomessa, hän haluaa tarjota heille oman kulttuurinsa ruokaa." (Tutkimuspäiväkirja)

Eräs äiti sen sijaan kertoi, että ei valmista kotona lapselleen lainkaan kulttuuriruokaa, koska lapsi tykkää vain suomalaisesta ruuasta. Toinen äiti valmisti välillä itselleen ja puolisolleen kulttuuriruokaa,

mutta lapsille esimerkiksi ”makaronia ja lihaa”. Osa mainitsi, että kulttuuriruokaa valmistetaan erityisesti juhlapäivinä tai silloin, kun aikuiset ystävät tai sukulaiset kokoontuvat yhdessä syömään:

Äiti 22: ”Sitten jos aikuisia tulee [kylään], kulttuuriruoka. Kulttuuriruoka, mutta lapsi ei tykkää kulttuuriruoka.”

Lähes kaikki äideistä kertoivat valmistavansa kotona myös ”suomalaista ruokaa”. Äidit nimesivät suomalaisiksi ruuiksi esimerkiksi lasagnen, spagetin, makaronilaatikon, perunan, perunamuusin, kalakeiton, uunilohen, ruisleivän, korvapuustit, mokkapalat ja mustikkapiirakan. Erään äidin mielestä suomalaiset ruuat olivat yksinkertaisia valmistaa. Vain yksi äideistä, joka oli asunut Suomessa vasta vuoden ei ollut kokeillut Suomessa uusia ruokia. Hän mainitsi, että ainut uusi ruoka oli liemikuutio, jonka hän osti ruokakaupasta etsiessään korvaavaa maustetta.

Lapsilla keskeinen väylä suomalaisen ruuan kohtaamiseen oli koulun tai varhaiskasvatuksen tarjoama ruoka. Myös ne äidit, jotka olivat itse muuttaneet suomeen lapsina, ovat tutustuneet suomalaiseen ruokaan ensimmäistä kertaa koulussa. Aikuisiällä Suomeen muuttaneet äidit sen sijaan olivat saaneet ensikosketuksen suomalaiseen ruokaan opiskelupaikan, työpaikan, vastaanottokeskuksen, ystävien, puolison ystävien tai Suomeen heitä aikaisemmin muuttaneiden sukulaisten kautta. Eräs äiti kertoi, että myös hänen teini-ikäinen tyttärensä oli saanut ideoita perheelle uusiin välipaloihin kuten smoot-hieen ja granolaan ystäviltään ja sosiaalisesta mediasta.

Monen äidin kertomuksissa toistui sama vastaus, että he eivät ensimmäisellä maistelukerralla pitäneet suomalaisesta ruuasta, mutta myöhemmin olivat alkaneet pitää siitä. Aluksi ruoka tuntui mauttomalta tai pahan makuiselta, koska siinä ei ollut yhtä paljon mausteita, mitä oman kulttuurin ruuassa. Toisaalta eräs äiti kertoi ihastuneensa suomalaiseen kalakeittoon heti ensimmäisellä kerralla, kun maistoi sitä.

Äitien kertomuksista kävi ilmi, että monella heistä oli saman kulttuuritaustan omaavia sukulaisia tai tuttaviam, jotka asuivat myös Suomessa. Sosiaalisesta verkostosta oli ollut apua Suomeen asettautumisessa ja ruoka-arjen muotoutumisessa. Eräs äiti pohti, kuinka ruokakaupassa käynti voi olla maahan muuttaneelle henkilölle vaikeaa, jos kukaan ei ole opastamassa.

Äideistä viisi mainitsi keskustelun lomassa, että suomalainen ruoka oli terveellisempää kuin heidän oman kulttuurinsa ruoka. Eräs äiti koki, että Suomessa syötiin kasviksia enemmän kuin hänen edellisessä kotimaassaan. Lisäksi kolme äideistä oli sitä mieltä, että heidän kulttuurinsa ruuassa oli enemmän suolaa tai rasvaa kuin suomalaisessa ruuassa.

Äiti 17: "Suomessa ruoka on... hyväksi. (...) Terveellinen! Joo, terveellinen suomeksi. Ei sama arabi. Arabi lisää paljon öö... voi. [nauraa] Paljon! Öljy!"

Eräs äiti kuvaili oman ruokakulttuurinsa haasteita näin:

"Äiti (1) toteaa, että heidän kulttuurinsa ruoka on epäterveellistä. Hän selittää, että he käyttävät paljon rasvaa ja öljyä eivätkä ollenkaan kasviksia. (...) Hän sanoo, että syödään "kaikkeaa valkoista" ja viittaa tällä ilmeisesti viljatuotteisiin. Lisäksi hän pitää huonona sitä, että heidän kulttuurissaan syödään paljon lihaa. "Olemme lihansyöjiä", hän sanoo, hieman negatiiviseen sävyyn. Hän kertoo, että heidän keskuudessa on paljon diabetesta ja veikkaa tämän johtuvan muun muassa siitä, että he tykkäävät makeasta. Hän on sitä mieltä, että perheet pitäisi saada syömään enemmän suomalaista ruokaa. Toisaalta hän mainitsee, että suomalaisessakin ruuassa käytetään vähän turhan paljon kermaa."
(Tutkimuspäiväkirja)

Kysyin osalta äideistä, kokivatko he, että jokin heidän syömisessään oli muuttunut Suomeen muuton myötä. Moni äiti ei osannut suoraan vastata kysymykseen tai koki syömisen pysyneen samankaltaisena. Eräs äiti kertoi, että oli alkanut Suomessa tarjota pienimmille lapsilleen kaupan soseita, joita ei hänen edellisessä kotimaassaan ollut. Toinen äiti kertoi, että Suomessa hänellä oli ollut ensimmäistä kertaa mahdollisuus mennä McDonald'siin ja nepalialaiseen ravintolaan. Osa äideistä mainitsi joitain yksittäisiä ruokia tai elintarvikkeita, joita olivat alkaneet syödä Suomessa.

Uskontoon liittyvät ruokailusäännökset olivat osalle äideistä tärkeitä ylläpitää myös Suomessa. Eräs äiti mainitsi kulttuuriinsa liittyvästä paastosta, joka hänellä oli haastattelupäivänä meneillään. Hän kertoi paastoavansa kaksi päivää aina välillä. Paastopäivinä syötiin aikaisin aamulla kasvisruokaa ja seuraavan kerran vasta illalla esimerkiksi puuroa ja jogurttia. Osa äideistä mainitsi ostavansa lihatuotteet etnisistä kaupoista, jotta liha oli "halal". Toinen puhui etnisestä kaupasta nimeltä "Arabic shop"

ja toinen "African shop". Somalitaustaiselle äidille kauppa on "somalikauppa" ja eräs Suomessa syntynyt äiti käytti kaupan omaa nimeä tai viittasi "ulkomaalaiseen kauppaan".

Etnisistä kaupoista ostettiin lihatuotteita kerralla enemmän. Esimerkiksi kerran viikossa tai kuukaudessa ostettiin lihaa, joka jaettiin annoksiin ja säilöttiin esimerkiksi pakastamalla. Eräs äiti kuvaili, kuinka osti etnisestä kaupasta ainoastaan kanan ja lihan sekä joitain mausteita, joita ei löytynyt muista ruokakaupoista. Kaiken muun kuten kasvikset, maidon ja kanamunat hän kertoi ostavansa "suomalaisesta" kaupasta. Samaan tapaan moni äiti suosi päivittäisiin ruokaostoksiin vaihtelevasti alueen paikallisia marketteja. Eräs äiti sen sijaan kävi säännöllisesti etnisessä ruokakaupassa, koska kertoi löytävänsä sieltä kiinnostavia, hyvänmakuisia ja laadukkaita tuotteita, joita ei saanut muista ruokakaupoista. Hän koki erityisesti lihan olevan etnisessä kaupassa parempaa:

Äiti 14: "Esim. nakit mä tykkään ostaa K-kaupasta. Jaa... [etnisestä kaupasta] mä tykkään ostaa kaikki tällaset lihat jauheliha ja naudanpaistia ja sit on toi rintafilee mitä mä tykkään sieltä ja pihvit. Ja just niinku makaronit kun ne on siel pienempiä. Sit just jotain mausteita jos multa alkaa puuttua. Mies ei oo muistanu tuoda ulkomailta. (...) Mut vaik sä niinku pakastat sen [etnisen kaupan lihan] moneen kassiin nii se on kummiski sellasta tuoretta, että se ei, siit ei hävi se maku. Mut mä oon huomannu ku mä ostan kaupan nii joko se on tiiätsä liian rasvasta tai sit se on jotenki mauton tai sit se on liian kuiva. Et niis on tosi paljon eroja. (...)"

Oman kulttuuriruuan valmistaminen onnistui äitien mielestä Suomessa hyvin, sillä he poikkeuksetta kertoivat löytävänsä lähes kaikki oman kulttuurin ruokiin tarvitsemansa raaka-aineet Suomesta. Myös etnisiä kauppiaita oli useita ja niiden valikoima oli laaja. Muutama vuosi sitten tilanne ei ollut yhtä hyvä:

Äiti 16: "Yeah now we can find everything, yeah. Now it is everything here in Finland, not like before. In three years or four years that you can't find all the spices or also the meat, halal meat or... But now you can find everything."

5.4. Tarjoan hyvää ruokaa – siis rakastan

Äiti 14: "Mulle on ehkä se tärkeää, että lapset voi hyvin. Ja sit ku mä huomaan et niinku ne ei sairasta. Et mä tiedän et ne voi hyvin ja syö hyvin ja... et niil on hyvä olla."

Omien lasten hyvinvointi oli äideille ensisijaisen tärkeää. Äidit havainnoivat lastensa hyvinvointia muun muassa tarkkailemalla heidän syömistään. Jos lapsi söi hyvin, se viesti äidille, että lapsi voi hyvin ja lapsella oli hyvä olla. Päinvastoin, jos lapsi ei syönyt tai lapsella oli nälkä, se aiheutti äidille huolta. Eräs äiti mainitsi positiivisena asiana sen, jos ruoka oli "täyttävää". Tällä hän viittasi siihen, että syömisen jälkeen tuli olla kylläinen olo eikä saanut jäädä nälkä. Myös Kerhotilan työntekijä oli havainnut, että äidit ilahtuivat, jos ruoka maistui lapselle hyvin:

Työntekijä 1: "(...) vanhemmat on ollu aina tosi ylpeitä ja täälläkin näkee et just jos joku pienikin vauva on syöny vaik jonkun purkin loppuun ja jos ei oo vaikka yleensä syönykkään loppuun ja sit se niinku... niin sit ne on tosi ilosii siitä että oma lapsi syö ja totta kai se jotenkin se äitikin rentoutuu eri tavalla. Et tommoset on ainakin täällä ollu tosi semmosia jokapäiväsiä. Et aina ilahdutaan siitä, jos lapsi on syöny hyvin."

Monelle äidille oli tärkeää tarjota lapselleen sellaista ruokaa, josta lapsi piti. Taustalla saattoi olla huoli syömättömyydestä, joten lapsen toivottiin syövän edes jotain. Lempiruokien avulla äiti sai lapsen syömään ja pysymään tyytyväisenä. Toisaalta äiti ikään kuin osoitti rakkautta ja välittämistä ruuan avulla. Äidille tuli hyvä olo siitä, kun hän näki lapsensa nauttivan hänen tarjoamastaan ruuasta.

"Äiti (11) kertoo hymyillen, että hänen lapsensa toivovat usein ruuaksi äidin tekemää pizzaa tai kakkua. "Minä tykkään sun ruoka", lapset kuulemma sanovat ja äiti vaikuttaa tästä ilahtuneelta." (Tutkimuspäiväkirja)

Osa äideistä otti lastensa ruokatoiveet huomioon välillä tai esimerkiksi viikonloppuisin, mutta osalle oli tärkeää kuunnella toiveita aina:

Äiti 23: "Aina, minä aina kuuntelen lapset, koska minä ei halua lapsi nälkä. Tämä minun asia. Mitä lapsi halua, minä tekee. Sama minun tämä [nuorin] lapsi, aina kuuntelen, mitä syömään. Koska minä ei tykkää lapsi on nälkä. (...)"

Äidit olivat keksineet erilaisia apukeinoja lasten syömisen tukemiseksi. Kerhotilalla eräs äiti asetti syöttötilanteessa pöydälle kännykästä pyörimään lastenohjelman, jolloin syödessään lapsi pysyi tyytyväisenä katsellessaan samalla videota. Osa äideistä koki, että lapsia täytyi hieman kannustaa syömään esimerkiksi aamuisin. Kannustuksellaan äidit tarkoittavat lapselleen pelkkää hyvää, mutta pienten lasten kohdalla Kerhotilan työntekijä oli kokenut toiminnan toisinaan "tuputtamisena":

Työntekijä 2: "(...) kyllä niinku tässä ruokapöydässäkin sillon niin välillä oli vähän semmosta tuputtamista että. Et äidit huokaili ja pudisteli päätään: "Kun se [lapsi] syö niin vähän ja ei paljon mitään syö."."

Äitien kertomuksista nousi kuitenkin esille myös rajan vetämistä ja sitä, että aina lasten toiveita ei kuunneltu. Äidit osoittivat rakkauttaan paitsi tarjoamalla maistuvaa ruokaa, myös tasapainottelemalla lasten toiveiden ja omien näkemysten välillä. Eräs äiti kertoi esimerkin, kuinka välillä ruokakaupassa käynti pienten lasten kanssa vaati äidiltä päättäväisyyttä, mutta lopulta päättäväisyys palkittiin:

Äiti 14: "Ja välillä mä sanon niinku et ennen kun me astutaan sinne kauppaan niin tänään me ei oteta mitään herkkuja. Et turha ees alkaa niinku huutamaan siellä kaupassa. Me mennään ostaan vaan ne ruokatarvikkeet, mitä me tarvitaan. (...) Ja myös joskus kattonu ku ihmiset just jos se saa vaik kohtauksen et se halua yhen tikkarin. (...) Sit näkee niit naamoja kun ne on et: "No anna nyt sille. Niin nätisti se pyytää ja itkee." No eiköhä se oo mun päätös. Ku kyse ei oo siit kymmenest sentistä vaan siit periaatteesta. (...) On me ihan lattiasta raahattu. Et: "Nyt nouset vaan sieltä lattialta, mä en oo ostamas sulle, vaik se on vaan sen 10 senttiä." (...) kyllähän sit hetken päästä, ku ollaan lähetty sielt kaupasta ja se on unohdettu nii: "Äiti anteeks ku mä räyhäsin ja huusin.""

Osa äideistä oli keksinyt erilaisia niksejä, joiden avulla he saattoivat tarjota lapsille sellaista ruokaa, joka oli sekä äidin mielestä ”lapselle hyvää ruokaa”, että myös lapsen mielestä hyvän makuista. Osa äideistä esimerkiksi kertoi saavansa lapset syömään kasviksia sosekeiton muodossa. Eräs äiti oli havainnut, että jos lapsi oli syönyt lähiaikoina esimerkiksi paljon banaaneja ja alkoi heitellä niitä lattialle, hänen kannatti lopettaa banaanin tarjoaminen vähäksi aikaa, minkä seurauksena se hetken päästä taas maistui lapselle.

Ruuan avulla rakkautta ei osoitettu ainoastaan lapsille, vaan myös ystäville ja sukulaisille. Äitien kertomuksista kävi ilmi, että ruoka oli tärkeä osa sosiaalisia tilanteita. Eräs äiti naurahti, että joskus vieraat tulevat hänen luokseen kylään vain, jos tarjolla on ruokaa. Äideille tuli hyvä ja onnistunut olo siitä, kun ruokailun jälkeen vierailla oli vatsat täynnä. Eräs äiti kuvaili, kuinka hänelle oli tärkeää, että syödään yhdessä ja ruokaa on paljon:

Äiti 18: ”Minä tykkään paljon ruoka minä laitan. Ystäviä tulee kotona. Ja... minun serkku. Joo, minä laitan. Minä en tykkää ravintolassa [naurahtaa].

Haastattelija: ”Minkälaista ruokaa valmistat ystäville?”

Äiti 18: ”Somaliruokaa. (...) Riisi, lihaa tai kalaa tai... Mitä vaan. (...) Somalikulttuuri kaikki yhdessä on, syö. [naurahtaa] Yhdessä. (...) Paljon ruokaa ja sitten käsi [imitoi käsillä syömistä].”

Kun ruuan avulla osoitettiin välittämistä muita kohtaan, saattoi äidin oma ruokailu unohtua. Eräs äiti kertoi olevansa tarkka siitä, että hänen lapsensa söivät, mutta omalla kohdalla syöminen saattoi unohtua. Esimerkiksi silloin, kun oli kodin ulkopuolella hoitamassa asioita.

Erityisen isossa roolissa ruoka oli juhlapäivinä. Eräs äiti näytti minulle kännykästään kuvia täyteka-kuista, joita oli valmistanut lapsilleen syntymäpäivinä. Osa äideistä koki, että perheen syöminen oli viikonloppuisin samankaltaista kuin viikolla, mutta osassa perheistä tehtiin viikonloppuna pizzaa tai kakkua tai käytiin ravintolassa. Eräs äiti kertoi valmistavansa viikonloppuisin sellaista välipalaa, jonka syömisestä ”nauttii”:

Äiti 15: ”Weekend is we... we make special food for... Because other days you go school and you're tired and you cannot make more foods and you make

*only– Do you know? (...) But when we are home... weekend, we do some...
(...) something we like. In välipala we do what we like. And what we enjoy
when we eating (...)"*

Ruoka, maut ja yhdessä syöminen tuntuivat tuovan iloa monen perheen arkeen ja juhlapäiviin. Moni äiti kertoi perheensä ruokatottumuksista maku ja nautinto edellä.

Äiti 17: "(...) Joo viininlehti ja sisällä on riisi ja jauheliha ja... paprikoita, suola [maiskauttaa suullaan] yummy, yummy [naurahtaa]."

Maku ja laatu ohjasivat ruokavalintoja monen kohdalla. Kaupasta ostettiin sellaisia ruokia, jotka olivat hyvän makuisia tai laadukkaita. Lämpimien ruokien kohdalla hyvän maun salaisuutena tuntuvat olevan erityisesti mausteet. Eräs äiti esimerkiksi kertoi, että heidän kulttuurissaan riisi ei ole "valkoista" vaan siihen laitetaan mausteita. Moni äideistä käytti ruuanvalmistuksessa esimerkiksi sipulia, valkosipulia, chiliä, yrttejä ja erilaisia kuivamausteita, joita ostettiin joko tavallisista ruokakaupoista, etnisistä ruokakaupoista tai ulkomailta.

Moni äiti puhui valmistamastaan ruuasta kunnioittavaan ja arvostavaan sävyyn. Vaikka ruuat olisivatkin olleet heidän sanojensa mukaisesti "ihan tavallisia ruokia", eivät äidit vähätelleet osaamistaan tai ruokia. Itse valmistetun ruuan tarjoaminen toiselle oli kunnioitettava ele.

5.5. Kun huoli terveydestä heijastuu syömiseen

Äitien kertomuksissa nousi esille myös terveyden ja terveellisyyskäsitteitä sekä laihduttamista. Myös kerhotilan työntekijä oli havainnut, että toisinaan terveys oli ollut kävijöiden kesken puheenaiheena. Erään äidin mukaan äidit olivat kyselleet toisiltaan vinkkejä laihduttamiseen:

"Äiti (5) sanoo, että on kiinnostunut ravitsemuksesta ja että hänen tuntemansa äidit kyselevät toisinaan ravitsemukseen liittyviä asioita. "Kasvikset, carbohydrates, mitä saa syödä, mitä ei..." hän luettelee. Hän mainitsee, että paikan päällä käy naisia, jotka ovat

äidin sanojen mukaan "lihavia". Naiset kuulemma kyselevät toisiltaan, mitä kannattaisi syödä, jotta laihtuisi." (Tutkimuspäiväkirja)

Niillä äideistä, jotka kertoivat tehneensä omaan tai perheensä syömiseen jonkinlaisia muutoksia, tuntui olevan taustalla jokin huoli terveydestä tai halu laihduttaa. Eräs äiti kertoi sairastavansa diabetesta. Hän mainitsi, että sairauden myötä heidän perheessään oli alettu syödä enemmän "terveellisiä ruokia", kuten kasviksia ja ruisleipää.

Kolme äitiä kertoi laihduttavansa tällä hetkellä tai tarkkailevansa syömistään. Paine syödä terveellisesti tuntui tuovan osalle myös välillä stressiä. Erästä äitiä huoletti se, että COVID-19-poikkeustilan ja kesäajan takia hän ei ollut kerennyt itse valmistaa ruokaa, vaan he olivat esimerkiksi hakeneet tavalista useammin noutoruokaa. Niillä äideillä, jotka kertoivat laihduttavansa, myös ruuista puhumisessa oli hieman erilainen sävy ei-laihduttaviin äiteihin verrattuna. Ruokavalintoja eivät enää ohjanneet vain maku ja nautinto, vaan valintoja tehtiin myös sen perusteella, millainen ruoka tuki painonpudotusta tai oli terveellistä. Ruokien voimakas rajoittaminen tai kieltäminen saattoi johtaa voimakkaisiin mielitekoihin, kuten eräs äiti kertoo:

"Kun askartelemme ruokakollaaseja työpajassa, äiti (12) kysyy, saako leikata kollaasiin kuvia sellaisista ruuista, joita tekee juuri nyt mieli. Sanomme, että jokainen saa tehdä omanlaisensa kollaasin. Äiti leikkaa kuvan suklaalevyistä, täytekakuista ja jäätelöpuikoista. Leikkaamisen lomassa hän sanoo, että on nyt "dieetillä" eikä siksi voi syödä kyseisiä ruokia, joita hänen tekee mieli." (Tutkimuspäiväkirja)

Osalla halu laihduttaa juontui huolesta omaa terveyttä kohtaan tai taustalla olevasta sairaudesta. Eräs äiti sen sijaan kuvaili, kuinka paine laihtua liittyi hänen kulttuurinsa kauneuskäsitykseen, jossa laihtua pidettiin merkinä naisen kauneudesta.

Osa äideistä kertoi haluavansa tarjota lapsilleen sellaista ruokaa, joka tuki lasten terveyttä. Muutama myös ilmaisi, että haluaisi tietää lisää siitä, millainen ruoka on "hyväksi lapselle". Jotkut äideistä kertoivat rajoittavansa karkin syömiseen karkkipäivään. Eräs äiti kertoi, että ei tarjoa 2-vuotiaalle pojalleen "makeita" ruokia, vaan sen sijaan "normaalia ruokaa", jotta lapsi ei tottuisi makeaan ja myös hammasterveyden kannalta. Yksi äideistä mainitsi ostavansa ruokakaupasta vain luomutuotteita, koska

koki niiden olevan ”parempia”. Hän kertoi olevansa epävarma siitä, miten luomutuotteet eroavat ei-luomutuotteista:

Äiti 15: “Everything I buy it’s luomu, it’s organic. But um... joskus mä I’m thinking what is the difference about the others. (...) Luomu maito, they came from cow. Where the other milk is coming from? [nauraa] (...) Joo. I’m thinking why is luomu expensive than the other one. Because [naurahtaa] luomu is better than that. Yeah, that’s what I’m thinking. (...) I like to buy luomu. Because um... it’s organic, joo. And I’m scared of other things. [naurahtaa]”

Useampi äiti kertoi epätietoisuudesta, joka liittyi ensimmäiseen raskauteen ja vauva-aikaan. Moni kertoi, että ensimmäisen lapsen kohdalla heillä ei vielä ollut tietämystä esimerkiksi siitä, millaista ruokaa lapselle tulisi tarjota. Eräs äiti oli etsinyt YouTube-videopalvelun kautta tietoa siitä, millainen ruoka oli vauvalle hyväksi ja löytänyt sieltä vinkin tarjota lapselle bataattia, jonka kerrottiin olevan lapselle ”parempaa” kuin peruna. Eräs äiti kuvaili, kuinka raskauden aikana hänen syömisessään oli tapahtunut ”outoja juttuja”. Hän kertoi raskauden aikana heräilleensä öisin syömään irtokarkkeja tai suolakurkkuja.

Äitien edellisessä kotimaassa tieto lasten kasvatukseen ja ruokaan liittyen oli saatu lähinnä omilta äideiltä, televisiosta ja oman kokemuksen kautta. Monelle äideistä omien vanhempien, sisarusten tai sukulaisten tuki arjessa oli edelleen tärkeää.

”Äiti (8) kuvailee, kuinka jo kahden lapsen kanssa on välillä rankkaa. ”Kun lapset itkevät, mä itken”, hän sanoo. Äiti kertoo soittavansa jatkuvasti omalle äidilleen ja kysyvänsä häneltä apua, mitä pitäisi lasten kanssa tehdä. (Tutkimuspäiväkirja)

Pienten lasten äideille oli Suomessa tullut tutuksi neuvola, jota he kaikki pitivät positiivisena. Eräs äiti kertoi aluksi käyneensä tulkin kanssa neuvolassa. Hän muisteli, että neuvolassa annettiin ruokaohjeita lasten ikävuosien mukaan ja kehoitettiin äidin sanoin tarjoamaan kalaa ja kasviksia. Toinen äiti kuvaili, kuinka oli ensimmäisen lapsen kohdalla ”sekaisin” siitä, mitä ruokaa lapselle tulisi tarjota, mutta neuvolassa autettiin:

Äiti 18: "Minä kysyn ensimmäinen lapsi minä en tiedä, mitä syö lapsi, mitä haluu, minä en tiedä. Kaikki ruoka, minä... sekaisin. Sitten kysy neuvolassa. Joo, neuvolassa auttaa. Ja nyt on oppi minulla [naurahtaa]. Neljä lasta."

Vaikka edellä mainitut terveyteen liittyvät ajatukset ja huolenaiheet nousivat suoraan tai epäsuorasti esiin aineistosta, ei monella tutkimuksen äideistä tuntunut haastatteluhetkellä olevan erityisiä huolenaiheita liittyen lasten tai perheen syömiseen. Kysyin muutamalta äidiltä, oliko heillä mitään ruokaan tai syömiseen liittyviä kysymyksiä. Suurimmalle osalle ei kuitenkaan tullut mieleen mitään erityistä kysymystä. Haastattelijana sain sellaisen kuvan, että moni äideistä vaikutti olevan pääasiassa tyytyväisiä perheen tämänhetkisiin ruokatottumuksiin.

5.6. Yhteenveto tuloksista

Arjen ruokailu ja äitien näkökulmat näyttäytyvät erilaisina tutkimukseen osallistuneiden perheiden keskuudessa ja myös saman kulttuuritaustan perheissä. Yhdistävänä tekijänä oli, että äidit ottivat perheissään suurimman vastuun ruuanlaitosta ja usein myös ruokaostoksista. Joukossa oli äitejä, jotka sanojensa mukaisesti "rakastivat" ruuanlaittoa, mutta myös äitejä, joille ruuanlaitto oli lähinnä velvollisuus. Osa teki ruokia hyviksi todetuilla resepteillä, mutta osa haki uusia ideoita internetistä kuten YouTube-videopalvelusta.

Perheissä oli erilaisia arkirytmiejä. Jotkut äideistä pyrkivät ylläpitämään rytmiä kellontarkasti, mutta toisissa perheistä ruokailuajat vaihtelivat päivän aktiviteettien mukaan. Kaikissa perheissä syötiin aamupala, joka sisälsi esimerkiksi puuroa tai leipää. Lämpimien aterioiden syöntiajat sen sijaan vaihtelivat. Kouluikäisille lapsille saatettiin tarjota lämmin ruoka heti, kun he tulivat koulusta kotiin, tai vasta myöhemmin.

Riisi, pastatuotteet, peruna sekä kana, liha ja kala muodostivat perustan lämpimille aterioille sekä arkena että juhlena. Osa äideistä valmisti välillä myös kasvisruokia kuten juuressosekeittoa tai palkokasvisruokia. Hedelmät kuuluivat monen lapsen lempiruokiin. Niitä lukuun ottamatta kasvikset ja kasvisruuat eivät korostuneet perheiden ruokailussa, vaan lihatuotteilla oli äitien kertomuksissa

suurempi rooli. Moni osti lihatuotteet etnisistä kaupoista, koska siellä myytiin halal-lihaa, tai koska siellä liha koettiin laadukkaampana. Äidit kokivat pääkaupunkiseudun etniset kaupat nykyään kattaviksi, ja niistä löydettiin lähes kaikki oman kulttuuriruuan raaka-aineet. Lihaa lukuun ottamatta moni kuitenkin teki ruokaostokset tavanomaisissa ruokakaupoissa, koska siellä ruuat koettiin edullisemmiksi tai tuoreemmiksi.

Äidit tekivät jaottelua "arkiruuan", "kulttuuriruuan" ja "suomalaisen ruuan" välillä. Perheen "arkiruoka" oli jotain helppoa ja nopeaa. Osassa perheistä myös "kulttuuriruoka" oli arkiruokaa, ja sitä tarjottiin kotona lapsille keinona ylläpitää omaa kulttuuriperinnettä. Osa sen sijaan koki "kulttuuriruuan" valmistuksen vaativan aikaa ja osaamista, minkä takia sitä valmistettiin lähinnä juhlatilaisuuksissa. Joukossa oli lapsia, jotka eivät pitäneet kulttuuriruuasta, joten sitä saatettiin valmistaa vain perheen aikuisille.

Perheiden ruokatottumuksissa oli nähtävissä ruokavalion akkulturaatiota. Äidit puhuivat "suomalaisista ruuista" kuten lasagnesta ja perunamuusista, jotka ovat päätyneet osaksi perheiden arkiruokia. Ruuat olivat tulleet tutuiksi koulun, työn tai ystävien kautta. Suomalainen ruoka koettiin helpoksi valmistaa tai terveelliseksi, mutta toisaalta mauttomaksi ensimmäisillä maistelukerroilla. Osassa perheistä ruisleipää oli alettu syödä Suomessa, koska sen mausta pidettiin tai se koettiin terveellisenä. Terveys ohjasi ruokavalintoja erityisesti niillä äideillä, jotka kertoivat laihduttavansa tai jotka toivat esiin huolta omasta tai lapsen terveydestä tai halua tarjota lapselle sellaista ruokaa, joka oli "hyväksi lapselle". Ohjeita tällaisiin ruokiin oli löydetty internetistä tai saatu Suomessa neuvolasta.

Äideille oli tärkeää, että heidän lapsensa söivät hyvin ja päinvastoin lapsen syömättömyys nousi esille osan kohdalla huolenaiheena. Äidit halusivat tarjota lapsilleen heidän lempiruokiaan, koska sillä tavoin he saivat lapset syömään. Itse valmistetun ruuan tarjoaminen perheelle ja ystäville näyttäytyi myös keinona osoittaa rakkautta ja välittämistä.

6. POHDINTA

Tässä luvussa pohdin tutkimukseni tuloksia. Aluksi peilaan tuloksia suhteessa Satia-Aboutan (23) esittämään ruokavalion akkulturaatian malliin sekä aikaisempiin tutkimuksiin ulkomaalaistaustaisten lasten ja aikuisten ruokatottumuksista. Huomioin pohdinnassani sen, että etnografisia tutkimustuloksia ei voi suoraan verrata esimerkiksi kvantitatiivisiin väestötutkimuksiin, johtuen tutkimusten metodologisista eroista. Eri menetelmin saatuja tuloksia voi kuitenkin varovasti peilata toisiinsa.

Tässä luvussa tarkastelen myös tutkimuksen luotettavuutta: harhan lähteitä sekä tutkimuksen haasteita ja vahvuuksia. Pohdin tulosten merkitystä tieteellisestä ja käytännön näkökulmasta. Lopussa esitän mahdollisia jatkotutkimuksen kohteita ja menetelmiä.

6.1. Tulosten tulkintaa ja vertailua aikaisempaan tutkimukseen

6.1.1. Ruokavalion akkulturaatiota nähtävissä

Tutkimukseen osallistuneiden äitien kertomuksissa ja toiminnassa voitiin havaita merkkejä suomalaiselle kulttuurille altistumisesta, muutoksia äitien makumieltymyksissä ja asenteissa, sekä merkkejä ruokavalion akkulturaatiosta. Seuravaksi pohdin tarkemmin äitien ruokavalion akkulturaation prosessia peilaten sitä Satia-Aboutan (23) esittämään ruokavalion akkulturaatian malliin. Tarkastelen ruokavalion akkulturaatiota niiden äitien (n=20) kohdalla, jotka olivat itse muuttaneet Suomeen, jättäen pois Suomessa syntyneet äidit (n=3).

Äitien arjessa ja toiminnassa näkyi useita merkkejä suomalaiselle kulttuurille altistumisesta. Lähes kaikki äideistä puhuivat ainakin jonkin verran suomen kieltä ja osa oli asunut Suomessa useita vuosia. Lukuun ottamatta erästä vuoden maassa asunutta äitiä, kaikki äideistä olivat maistaneet Suomessa itselleen uusia ruokia. He kuvailivat tutustuneensa suomalaisiin ruokiin koulun, opiskelupaikan, työpaikan, vastaanottokeskuksen, ystävien, puolison ystävien tai Suomeen heitä aikaisemmin muuttaneiden sukulaisten kautta. Osa kertoi lastensa toivovan kotona valmistettavan niitä ruokia, jotka olivat tulleet lapsille koulussa tutuiksi. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin aikaisemmat tutkimukset, joissa

uuden maan kulttuurille altistumista ovat lisänneet sujuva uuden maan kielitaito, pidempi asumisaika uudessa maassa, kodin ulkopuolinen työ, korkeampi koulutus- ja tulotaso sekä perheeseen kuuluvat lapset (7,23–25).

Edellä mainittujen lisäksi myös yksilön kulttuuriset tekijät voivat selittää sitä, kuinka paljon hän altistuu uuden maan kulttuurille (23). Eräs äideistä kuvaili, kuinka jouluisin hänen perheensä valmisti kulttuuriruokaa yhdessä sukulaistensa kanssa, jotka myös asuivat Suomessa. Samalla alueella asuvat samaan kulttuuritaustaan kuuluvat sukulaiset auttoivat siis ylläpitämään omaa ruokakulttuuria. Toisaalta samaan kulttuuritaustaan kuuluvat sukulaiset saattoivat myös auttaa tutustumaan uuden maan ruokakulttuuriin. Eräs tutkimuksen äiti esimerkiksi kertoi, että hänen Suomeen aiemmin muuttanut siskonsa oli opettanut hänelle suomalaisten ruokien valmistusta.

Ruokavalion akkulturaation mallin (23) mukaan altistuminen uuden maan kulttuurille voi johtaa muutoksiin yksilön fyysisessä ympäristössä kuten ruokien saatavuudessa ja hintatasossa. Tämän tutkimuksen äideistä ne, jotka olivat asuneet Suomessa jo useamman vuoden, kertoivat, että silloin kun he olivat muuttaneet Suomeen, oman kulttuurin ruokien saatavuus ja etnisten kauppojen määrä ja valikoima olivat olleet suppeampia kuin nykypäivänä. Havainto viittaa siihen, että nykypäivänä pääkaupunkiseudulle muuttavat henkilöt eivät ehkä koe muuton myötä yhtä suuria muutoksia ruokien saatavuudessa, kuin aikaisemmin maahan muuttaneet. Etnisten kauppojen kattavuuteen voi heijastua myös se, että tutkimus tehtiin pääkaupunkiseudulla. Isoissa kaupungeissa, joissa on suhteessa enemmän ulkomaalaistaustaisia kuin pienemmissä kaupungeissa, on luultavasti myös enemmän etnisiä kauppiaita. Pienemmälle paikkakunnalle muuttava ulkomaalaistaustainen henkilö saattaa kokea voimakkaamman fyysisen ruokaympäristön muutoksen.

Satia-Abouta (23) esittää, että fyysisen ruokaympäristön muutokset voivat edelleen johtaa muutoksiin yksilön tavoissa hankkia ja valmistaa ruokaa. Osa äideistä kertoi muutoksista ruuanhankinta ja -valmistustavoissa. Eräs äiti esimerkiksi kertoi, että hänen edellisessä kotimaassaan ei ollut yhtä hyvää mahdollisuutta ostaa pikaruokaa kuin Suomessa, jossa hän oli alkanut käydä esimerkiksi McDonald'sissa. Osassa perheistä ulkona syöminen oli äitien kertomusten mukaan lisääntynyt muuton myötä, mikä on havaittu myös aikaisemmissa tutkimuksissa Eurooppaan muuttaneiden keskuudessa (1). Toisaalta osa äideistä ei pitänyt ravintoloissa käymisestä vaan teki ruuan mieluummin itse. Eräs

äiti kertoi ruuanvalmistustapansa muuttuneen Suomessa, sillä edellisessä kotimaassaan hän oli valmistanut ruuan tulella, mutta Suomessa alkanut käyttää sähköhellää.

Satia-Aboutan mallin (23) mukaan ruokavalion akkulturaatio edellyttää muutoksia myös yksilön makumieltymyksissä ja asenteissa. Moni tutkimuksen äideistä kuvaili, kuinka ensimmäisillä maistelukerroilla suomalainen ruoka oli tuntunut mauttomalta. Moni kuitenkin kertoi alkaneensa myöhemmin pitää suomalaisen ruuan mausta, eli makumieltymyksissä oli tapahtunut muutoksia.

"Äidit sanoivat, että Somaliassa ei ole lainkaan ruisleipää. Aluksi ruisleipä oli tuntunut kovalta, mutta sitten he olivatkin alkaneet tykätä siitä. Eräs äideistä sanoo, että nykyään hän "rakastaa ruisleipää". (...) Yhdessä äidit toteavat pitävänsä Reissumies-merkkisestä ruisleivästä. Yksi äideistä lisää, että myös Puikula on "ihanaa"." (Tutkimuspäiväkirja)

Ruokavalion akkulturaation mallin mukaan altistuminen uuden maan kulttuurille ja sitä seuraavat mahdolliset muutokset fyysisessä ympäristössä ja yksilössä voivat johtaa ruokavalion akkulturaatioon eli uuden maan ruokailutapojen omaksumiseen (23). Lähes kaikkien äitien ruokatottumuksissa oli havaittavissa ruokavalion akkulturaatiota. Moni äideistä kertoi valmistavansa suomalaisia ruokia, jotka osassa perheistä kuuluivat arkiruokiin. Ruokavalion akkulturaatiota oli havaittavissa tiettyjen elintarvikkeiden kuten ruisleivän kohdalla, jota erityisesti tutkimukseen osallistuneet somalialaistautaiset äidit olivat alkaneet Suomessa syödä. Ruisleivän osalta ruokavalion akkulturaatiota oli havaittavissa myös Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa, jossa 73 % somalialaistautaisista ja 58 % kurditaustaisista ilmoitti syövänsä ruisleipää päivittäin, vaikka ruis ei kuulunut näiden kulttuurien perinteisiin viljoihin (51).

Tutkimuksen äidit kokivat suomalaisiksi ruuiksi myös sellaisia ruokia kuten lasagnen ja spagetin, jotka eivät varsinaisesti kuulu perinteiseen suomalaiseen ruokakulttuuriin. Äidit kokivat suomalaisiksi ruuiksi kaikki ne ruuat, joita he olivat maistaneet ensimmäisen kerran uudessa maassa. Samankaltaisia havaintoja on saatu haastatellessa Norjassa asuvia afrikkalais- ja aasialaistautaisia naisia (36). Naiset mielsivät perinteisten norjalaisten ruokien ohella norjalaisiksi ruuiksi myös ruokia, joita voidaan pitää globalisoituneina tai "länsimaisina" ruokina kuten pizzaa, spagettia tai kananugetteja (36). Ruokavalion akkulturaatio ei siis ehkä kuvasta pelkästään uuden maan ruokien omaksumista, vaan se voi heijastaa myös laajempia ilmiöitä kuten globalisaatiota.

6.1.2. Perheiden ruokatottumusten pohdintaa

Monet tämän tutkimuksen äideistä olivat perheissään suurimmassa vastuussa ruuanlaitosta ja siivouksesta. Havainto on linjassa aikaisempien kansainvälisten tutkimusten kanssa: tyypillisesti naiset ovat vastuussa suurimmasta osasta kotitöistä (65,81,82). Osa tutkimukseen osallistuneista äideistä kertoi ottavansa myös lapsiaan mukaan ruuanlaittoon ja leivontaa. Lasten osallisuus perheen ruuanvalmistukseen voi olla yleisempää tietyissä kulttuuritaustoissa. Esimerkiksi aasialais- ja latinalaistaisissa perheissä lasten on havaittu osallistuvan ruuanlaittoon enemmän kuin eurooppalaistaisissa perheissä (83).

Osa tutkimuksen äideistä koki tärkeäksi, että ruoka oli itse valmistettua tai ”omin käsin” tehtyä, kuten eräs äiti kuvaili. Kyseiset äidit pyrkivät välttämään valmisruokia tai muiden valmistamia ruokia esimerkiksi hygieniasyistä. Samankaltaisia havaintoja on saatu tutkittaessa etnografisin keinoin Kanadan afrikkalaistaustaista yhteisöä (64). Yhteisön jäsenistä osa kävi paikallisissa ravintoloissa vain harvoin, koska he eivät pitäneet ravintoloita riittävän hygieenisinä (64). Tämän tutkimuksen äitien joukossa oli kuitenkin myös useita äitejä, jotka mielellään kävivät ravintoloissa syömässä perheen tai ystävien kanssa tai hakivat noutoruokaa.

Kasvisten syönnistä ei tässä tutkimuksessa saatu tarkkaa aineistoa. Äitien kuvailemassa arkiruokailussa vihannekset eivät korostuneet, vaan sen sijaan aamupalalla ja lämpimillä aterioilla korostuivat vilja-, liha- ja maitotuotteet. Kasvikset näkyivät kuitenkin kahden äidin lähettämässä ruokakuvissa sekä äitien askartelemissa minä ja ruoka -kollaaseissa. Moni äideistä myös mainitsi ostavansa säännöllisesti vihanneksia ruokakaupasta. Kasviksia ei ehkä haastatteluissa korostettu, jos niiden rooli aterioilla ei ollut yhtä suuri kuin muiden aterian komponenttien. Voi myös olla, että äidit kokivat haastattelussa tärkeämmäksi kertoa muista ruuista kuin kasviksista.

Kansainvälisissä väestötutkimuksissa kasvisten ja hedelmien syönti on näyttäytynyt ulkomaalaistaisessa väestössä sekä kantaväestöä runsaampana (11,12,42,43) että vähäisempänä (13,44,46,47). Suomessa aiemmin tehdyt väestötutkimukset antavat viitteitä siitä, että tuoreiden kasvisten, hedelmien ja marjojen syönti on vähäistä erityisesti Afrikasta ja Lähi-idän maista muuttaneiden henkilöiden keskuudessa (17–19). Tämä tutkimus ei tuottanut sellaista aineistoa, jonka perusteella voitaisiin vertailla kasvisten syöntiä taustamaiden perusteella. Somalialaistaustaisten äitien ruisleivän syöntiä

lukuun ottamatta en havainnut aineistoni perusteella, että tiettyjen elintarvikkeiden kuten kasvisten syönti olisi ilmennyt jonkin kulttuuritaustan äitien keskuudessa yleisempänä kuin toisessa kulttuuritaustassa.

Vihannesten sijaan hedelmät nousivat tutkimuksessa esiin äitien kertomuksissa ja perheen lasten lempiruokina. Ulkomaalaistaustaisten lasten kantaväestöä runsaampi hedelmien syönti on havaittu ilmiönä myös kansainvälisellä tasolla kuten Alankomaissa (12), Saksassa (11) ja Sveitsissä (45). Tässä tutkimuksessa lasten runsasta hedelmien syöntiä näytti selittävän se, että lasten kerrottiin pitävän niiden mausta. Eräs äiti kuvaili, kuinka hänen lapsensa kertoivat innoissaan, jos kouluruualla oli ollut tarjolla hedelmäpaloja. Lasten runsasta hedelmien syöntiä saattoi selittää myös se, että äidit kertoivat ostavansa hedelmiä säännöllisesti kaupasta, jolloin niitä oli kotona usein saatavilla. Osa äideistä kuori ja pilkkoi hedelmiä lapsilleen valmiiksi, mikä teki niiden syömisestä helppoa.

Kala nousi esiin osana joidenkin äitien kuvailemaa arkiruokailua. Erityisesti lohi ja tonnikala mainittiin tavanomaisina tuotteina. Äidit kertoivat valmistavansa uunikalaa sekä erilaisia kalakeittoja. Kertomukset viittasivat siihen, että kala olisi säännöllinen osa ainakin joidenkin tutkimukseen osallistuneiden perheiden arkiruokailua, vaikka todellista syöntimäärää ei näillä menetelmin voi arvioida. Suomessa Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (51) kalan syönnin on havaittu olevan suosituksiin nähden liian vähäistä kaikissa taustaryhmissä ja erityisesti kurditaustaisilla.

Äidit eivät kertomuksissaan juuri tuoneet esiin pieniä välipaloja tai naposteluja, mikä voi olla ravitsemustutkimuksissa tyypillistä. Osa äideistä mainitsi lastensa välipalojen koostuvan hedelmistä. Kerhotilalla havainnoidessani lapsille kuitenkin tarjottiin hedelmien sijaan naposteltavina esimerkiksi pais-topisteiden tuotteita, pillimehuja, rusinoita tai sipsejä. Aikaisemmat tutkimukset ovat nostaneet huolenaiheeksi ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten kantaväestöä runsaamman makeisten, virvoitusjuomien tai muiden runsasenergisten välipalojen syönnin (11–15). Tämän tutkimuksen perusteella ei voida arvioida, millaisia välipaloja perheissä syödään Kerhotilan ulkopuolella. Kerhotilalla tarjotut välipalat eivät välttämättä ole samoja välipaloja mitä tarjotaan Kerhotilan ulkopuolella. Toisaalta osa tutkimuksen äideistä painotti, että rajoitti esimerkiksi lasten karkkien syöntiä yhteen kertaan viikossa. On mahdollista, että tutkimukseen valikoituneissa perheissä sokeri-, rasva- ja suolapitoisten välipalojen syönti oli keskimäärin vähäisempää, tai äidit eivät esimerkiksi tiedostaneet välipalojen syöntiä tai halunneet tai kokeneet tärkeäksi kertoa niistä haastattelussa.

6.1.3. Eikö haasteita koettu vai eikö niistä kerrottu?

Haastatellessani tämän tutkimuksen äitejä kysyin monelta, kokevatko he perheen ruokailuun liittyvän jonkinlaisia haasteita. Muutamien lasten syömättömyyttä sekä satunnaisia kiireisiä päiviä lukuun ottamatta äidit eivät kuitenkaan nimenneet erityisiä ruokaan tai syömiseen liittyviä haasteita. He eivät myöskään pääsääntöisesti tuoneet ilmi, että olisivat kiinnostuneita tietämään lisää jostain ravitsemukseen tai lasten ruokailuun liittyvästä asiasta tai kaivanneet apua. Juttelin aiheesta myös Kerhotilan työntekijän kanssa, joka pohti havainnolleni selitystä:

Työntekijä 2: "(...) nää meidän kävijät on aika monet kotiäitejä. Ja sit aika monella on suurperhe. Nii, niillä on se perus ruuanlaittotaito ja semmonen perus organisointitaito aika hyvä. Et mä ymmärrän et ne ei koe tarvitsevana niinku sen tyyppistä apua.

Toisaalta on mahdollista, että haastavista aiheista ei haluttu tai koettu oleelliseksi kertoa. Eräs Kerhotilan työntekijä sanoi, että syvällisempi juttelu äitien kanssa voi vaatia sitä, että keskustelukumppanien välille on muodostunut luottamus. Joidenkin äitien kanssa haastattelutilanne oli ensimmäinen kerta, kun juttelin heidän kanssaan, joten on ymmärrettävää, että vieraille ihmiselle ei ehkä tuntunut luontevalta kertoa kaikesta. Toisaalta osalle voi olla haastavaa kertoa haasteista tai pyytää apua, kuten eräs äiti kuvailee:

Äiti 13: "You know it's like... for shippers and for me... I never ask people for anything. It was all acceptable all my life and you knew where to go, what to do, pay for it and get it. But when I came here it's like you know... (...) maybe subconsciously I didn't feel like it is my right to have it. I don't know it's just like the fear of asking other people. Or how would they think of me or how would I feel. I've never asked anyone any favors or anything."

Raha ja kustannuskysymykset nousivat esiin vain yhden äidin keskustelussa. Hän kertoi rahatilanteen rajoittavan esimerkiksi ravintoloissa käymistä ja valmiin ruuan ostamista. Sen sijaan osa äideistä kertoi ostavansa säännöllisesti esimerkiksi lihaa ja kalaa tai luomutuotteita, mitkä voivat olla hintaviakin

tuotteita. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että ulkomaalaistaustaisessa väestössä sosio-ekonominen asema on yleensä keskimäärin koko väestöä alhaisempi (61,62). Voidaan pohtia, viittaako havainto siihen, että kyseisissä perheissä taloudellinen tilanne oli keskimääräistä parempi tai elivätkö he keskimääräistä taloudellisemmin. Eräs äiti koki pärjäävänsä hyvin saamansa tuen avulla. Toisaalta raha aiheena voidaan kokea henkilökohtaisena, joten sitä ei välttämättä haluttu ottaa puheeksi.

Muuttoon ja uudessa kulttuurissa elämiseen saattaa liittyä uusia tai haastavia tilanteita. Tämän tutkimuksen havainnot viittaavat siihen, että äidit eivät kokeneet perheen ruokailun olevan ainakaan suurimpia arjen haasteista. Monessa perheessä ruuanlaitto ja yhteiset ruokailuhetket tuntuvat päivänvaikeuksien olevan se asia arjessa, jonka äidit kokivat hallitsevansa ja jota he pystyivät kontrolloimaan. Havaintoihin tulee kuitenkin suhtautua kriittisesti. Etnografiassa tutkijalla on aktiivinen rooli tutkittavan ilmiön tulkinnessa, minkä on esitetty altistavan vääristyneille tulkinnoille (55). En voi olla varma, koinko tutkijana kokemuksen ruuasta nauttimisesta samalla tavalla kuin äidit itse sen kokivat. Esimerkiksi Ruotsissa kyselylomakkeella tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että Lähi-idästä ja Pohjois-Afrikasta maahan muuttaneet äidit raportoivat alhaisempaa ruuasta nauttimista verrattuna kantaväestön äiteihin (84). On mahdollista, että tämän tutkimuksen äidit kertoivat minulle arkensa positiivisista asioista suhteessa enemmän kuin vaikeammista asioista, jolloin saatoinkin luoda perheiden ruokailun arjesta positiivisemmän kuvan kuin mitä se todellisuudessa oli.

6.1.4. Erilaisia näkemyksiä kulttuuriin ja terveyteen

Ruokavalion akkulturaation myötä osassa perheistä suomalaiset ruuat olivat korvanneet joitain oman kulttuurin lämpimiä ruokia. Myös kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että maahanmuuton myötä oman kulttuurin perinteisten ruokien valmistus usein vähenee (7,34,35). Suomalaisten ruokien valmistuksen taustalla saattoi olla kiireinen arki, jossa suomalaiset ruuat koettiin nopeina valmistaa. Myös Norjassa asuvat afrikkalais- ja aasialaistaustaiset naiset ovat kuvailleet paikallisia ruokia ”yksinkertaisiksi” ja ”aikaa säästäviksi” verrattuna oman kulttuurin ruokaan (36).

Monelle tämän tutkimuksen äideistä oli tärkeää ylläpitää myös oman kulttuurin ruokaperinteitä Suomessa. Halu säilyttää joitain oman ruokakulttuurin piirteitä uudessa maassa on tyypillinen maahanmuuttoon liittyvä ilmiö (27–29). Eräs tämän tutkimuksen äiti kertoi oman kulttuuriruuan tuovan

kotoisan olon. Toinen äiti koki tärkeäksi jakaa kotona kulttuuriperinnettä lapsille ruuan keinoin, koska lapset söivät koulussa suomalaista ruokaa. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa kulttuuriruuan on havaittu edistävän ”kotoisaa” oloa ja vahvistavan identiteettiä (26).

Syömisen sosiaalisuus näyttäytyi tärkeänä perheissä. Moni äideistä kertoi, että perhe söi lämpimät ruuat yhdessä, ja monelle oli tärkeää syödä yhdessä ystävien tai sukulaisten kanssa. Äidit osoittivat perheelleen ja ystävilleen ikään kuin rakkautta ruuan kautta. Ruuan tarjoamisen on havaittu symboloivan välittämistä esimerkiksi afrikkalaisessa kulttuurissa (85). Kanadassa tehdyssä tutkimuksessa afrikkalaistaustaiset perheet kuvailivat perheaterioita ja yhdessä syömistä tärkeinä keinoina ylläpitää sosiaalista terveyttä (64). Lämpimän aterian valmistaminen symboloi välittämistä, anteliaisuutta ja runsautta, ja esimerkiksi vauvaa pidettiin terveenä silloin, kun hän oli vanttara (64). Myös Yhdysvalloissa latinalaistaustaisten äitien keskuudessa lapselle isojen ruoka-annosten tarjoamisen on koettu kuvastavan ”hyvää vanhemmuutta” (86).

Tämän tutkimuksen äitien kesken vaihteli se, mitä näkökulmaa he pitivät ruuassa tärkeimpänä: ruuan makua ja sosiaalista merkitystä vai terveellisyttä. Osalle tärkeää oli terveellisyys, jolloin taustalla saattoi olla huoli omasta tai lapsen terveydestä, sairaus tai tavoite pudottaa painoa. He kokivat suomalaisen ruuan oman kulttuurinsa ruokaa terveellisemmäksi, koska kokivat suomalaisen ruuan sisältävän enemmän kasviksia tai vähemmän suolaa ja rasvaa. Myös Norjassa asuvat afrikkalais- ja aasialaistaustaiset henkilöt ovat kuvailleet paikallista ruokaa ”terveellisemmäksi” kuin heidän kulttuurinsa perinteistä ruokaa (36). Toisaalta monelle tämän tutkimuksen äideistä tärkeintä arjen ruokailussa tuntui olevan makujen ja yhdessä syömisen tuoma ilo tai esimerkiksi lasten toiveet. Eriävät havainnot ruokavalintojen motiiveissa voivat kuvastaa sitä, että ulkomaalaistaustaiset lapsiperheet ovat heterogeeninen joukko, jossa oma kulttuuri ja ruoka voivat saada erilaisia merkityksiä myös saman kulttuuritaustan perheissä.

6.2. Luotettavuus

Etnografisen tutkimuksen luonne on sellainen, että tulosten luotettavuutta tai ”totuudenmukaisuutta” voi olla haastavaa arvioida. Onko tutkijan tuottama totuus sama kuin kentän henkilöiden

kokema totuus? Kuten Hämeenaho ym. (56) huomauttavat, ei etnografian toisaalta ole edes tarkoitus tuottaa kaiken tyhjentävää vastausta tutkimuskysymyksiin (56). Kuvaamalla tutkimusprosessin tarkasti ja pohtimalla mahdollisia harhan lähteitä sekä menetelmien heikkouksia ja vahvuuksia, etnografi antaa myös lukijalle mahdollisuuden arvioida tutkimuksen luotettavuutta (55).

6.2.1. Harhan lähteet

Tässä tutkimuksessa pyrin kuvaamaan, millaista on ruokailun arki tutkimukseen osallistuneiden äitien perheissä. Tutkimus ei näytä koko kuvaa perheiden arjesta, vaan osan siitä – sen kuvan, mitä äidit haluavat näyttää ja toisaalta sen kuvan, minkä itse tutkijana kykenen kuvaamaan ja tuottamaan. Lappalainen ym. (69) ajattelevat, että etnografi nimenomaan tuottaa aineistoa sen sijaan, että tallentaisi sitä. Tutkijan kirjatessa muistiin asioita ja ilmiöitä hän samalla väistämättä merkityksellistää niitä. Emerson ym. (70) ovat samaa mieltä ja toteavat, että etnografi tekee jatkuvasti valintoja siitä mitä, missä ja miten kirjoittaa. Toinen etnografi olisi voinut tuottaa erilaisen aineiston ja tehdä erilaisia tulkintoja siitä.

Pohdin tutkimuksessani sitä, millainen otos tutkimukseen valikoitui. Äideistä moni oli asunut Suomessa useita vuosia tai lapsesta lähtien, ja moni puhui sujuvaa suomea. Osa oli kouluttautunut edellisessä kotimaassaan, ja monella oli hyvät sosiaaliset verkostot Suomessa. Otokseen näytti valikoituneen henkilöitä, joiden kotoutumisprosessi oli edennyt hyvin. Otos ei ehkä kuvastanut kaikista haavoittuvinta ryhmää ulkomaalaistaustaisessa väestössä. Lisäksi otokseen valikoitui lähinnä kotiäitejä. Otoksen valikoituminen ei heikennä tutkimuksen laatua, mikäli tiedostaa, että tutkimus kuvaa vain kyseistä otosta ja toisenlaisessa otoksessa ruokailun arki olisi voinut näyttäytyä erilaisena.

Aineistonkeruuvaiheessa vain yksi lähestymäni äiti suoraan kieltäytyi haastattelusta. Olin lyhyesti haastatellut häntä edellispäivänä ja kun seuraavana päivänä kysyin, voisimmeko jatkaa haastattelua, hän kieltäytyi ja perusteli vastausta sanomalla, että ei ”uskalla sanoa mitään”. Eräs harhan lähde tutkimuksessani saattoi olla se, että haastattelemani äidit eivät kertoneet minulle täysin rehellisesti heidän ajatuksistaan tai tavastaan syödä. Vaikka moni äideistä tuntui luottavan minuun ja kertoi asioista avoimesti, oli joukossa myös äitejä, joita haastattelutilanne vaikutti hieman jännittävän. Syvällisemmän keskusteluyhteyteen pääseminen olisi voinut vaatia sitä, että olisin jutellut äitien kanssaan

useamman kerran. Eräs harhan riski liittyy myös siihen, että en nauhoittanut kaikkia haastatteluja. Pelkän kynän ja paperin varassa minulta on saattanut mennä ohi jokin haastattelussa ilmi tullut asia.

Mahdollisena harhan lähteenä tutkimuksessa olivat kielimuurin tuomat vaikeudet joidenkin haastattelujen kohdalla. Välillä kommunikointi oli vaikeaa, minkä seurauksena en välttämättä ymmärtänyt kaikkea tai saatoin ymmärtää jotain väärin. Pyrin tutkimuspäiväkirjassani välttämään väärinymmärryksiä merkitsemällä epäselvien havaintojen tai puheenvuorojen kohdalle esimerkiksi kysymysmerkin, jotta myöhemmin aineistoa lukiessani muistin, etten ollut varma, olinko ymmärtänyt tilanteen tai sanan oikein. Kielimuuriin liittyen aineistostani väistämättä korostuivat niiden äitien kertomukset, jotka olivat keskustelutilanteissa puheliaimpia ja joiden suomen kielen taito sen mahdollisti. Koska osa haastatteluista jäi lyhyiksi, yritin kompensoida tilannetta kasvattamalla otoskokoja. Tajusin kuitenkin jälkeenpäin, että etnografisen tutkimusluonteen kannalta olisi ehkä ollut järkevämpää pitää otoskoko hieman pienempänä ja yrittää päästää näiden äitien osalta vielä paljon syvemmälle kiinni arkeen ja kulttuuriin.

6.2.2. Tutkimuksen haasteet

Tutkimuksen keskeinen haaste liittyy siihen, että COVID-19-viruspandemian takia en päässyt tutkimaan sitä kenttää, missä ruokatottumukset käytännössä tapahtuvat eli perheiden koteihin. Viruspandemian takia Kerhotilalla ei voitu järjestää yhteisiä ruuanlaittohetkiä. En siis päässyt havainnoimaan varsinaista ruokaan ja syömiseen liittyvää toimintaa – vain hieman välipalojen ja eväiden muodossa Kerhotilalla. Kuvani perheiden ruoka-arjesta muodostui suurimmaksi osin äitien kertoman perusteella, minkä takia aineistosta voi puuttua joitain, mitä äidit eivät halunneet tai kokeneet oleelliseksi kertoa.

Minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta etnografisen tutkimuksen tekemisestä, mikä toi oman haasteensa tutkimukselle. Myös haastattelijana olin varsin kokematon, vaikka tunsin kehittyväni haastattelu haastattelulta. Kielimuuri oli suurin haaste haastatteluissa, ja sitä pohdin myös tutkimuspäiväkirjassani:

”Haastattelu jäi lyhyeksi (14 min.). Äiti vaikutti ystävälliseltä ja mukavalta, mutta haastattelu oli silti haastava. Äiti ei ollut puhelias eikä hänen suomen kielensä ollut kovin

hyvä, joten joudun monesti esittämään kysymyksiä uudelleen ja oikein pinnistelemaan sen eteen, että kysymykseni olisivat mahdollisimman selkeitä.” (Tutkimuspäiväkirja)

Haastattelutilanteissa en käyttänyt tulkkia, mikä olisi voinut tehdä kommunikoinnista helpompaa osassa haastatteluista. Jos haastateltavan suomen- tai englannin kielitaito oli heikko, ei hän ehkä kyennyt sanoittamaan kaikkia ajatuksiaan. Tutkimuksen heikkoutena voidaan pitää myös sitä, että en nauhoittanut kaikkia haastatteluja.

Aineistoa litteroidessani huomasin, että kielimuuritalanteissa sorruin välillä kuvailevien kysymysten sijaan johdatteluun. Jos haastateltava ei kielimuurin takia ymmärtänyt kysymystäni ja yritin avata kysymystä esimerkkivastauksen avulla, haastateltava saattoi vain myötäillä esimerkkivastausta, eikä sitten ehkä kertonut todellista omaa vastaustaan. Jätin aineistosta pois kohdat, joissa en ollut varma ymmärsikö haastateltava kysymystäni oikein.

Tutkimuksen aineistonkeruu-aika oli lyhyt verrattuna siihen, kuinka kauan etnografit yleensä viettävät kentällä. Lyhyttä aineistonkeruu-aikaa voidaan pitää tutkimuksen haasteena. Mikäli pro gradu -tutkielman laajuus ei olisi ollut rajana, olisin viettänyt kentällä enemmän aikaa ja pyrkinyt haastattelemaan samoja äitejä vielä useamman kerran. Tutkimuksen heikkoutena voidaan pitää myös sitä, että en kokenut aineistonkeruuvaiheessa saavuttaneeni selkeää saturaatiota.

6.2.3. Tutkimuksen vahvuudet

Kuten laadullisten tutkimusten, myös etnografisen tutkimuksen keskeinen ominaisuus on, että tulokset eivät ole yleistettävissä (55). Tämän pro gradu -tutkielman tarkoitus ei ollut tuottaa tuloksia, joita voitaisiin yleistää koko Suomen ulkomaalaistaustaiseen väestöön tai edes kyseisen alueen ulkomaalaistaustaisiin äiteihin. Yleistämättömyyttä voidaan ajatella negatiivisena ominaisuutena, mutta toisaalta myös vahvuutena, sillä etnografia kykenee tuottamaan tutkimuskohteesta sellaista tietämystä, mihin kvalitatiiviset tutkimukset eivät ehkä pystyisi. Etnografisen lähestymistavan valitsemista ja ravitsemustieteelle innovatiivisen metodologian testaamista voidaan pitää tämän tutkimuksen vahvuuksina. Tutkimus tuo monimuotoisuutta ravitsemustieteen tutkimuskentälle ja perinteisten tutkimusasetelmien rinnalle.

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää menetelmien triangulaatiota eli useamman eri aineistonkeruumenetelmän: osallistuvan havainnoinnin, etnografisten haastattelujen ja valokuvien, yhdistämistä. Menetelmällisenä vahvuutena oli myös se, että nauhoitin noin puolet tekemistäni haastatteluista. Nauhoittaminen lisäsi luotettavuutta ja vähensi harhaa. Lisäksi vahvuutena oli, että haastatteluissa käytin mahdollisuuksien mukaan kuvailevia kysymyksiä ja annoin tutkittavien itse kertoa ruokatottumuksistaan. Suomen ulkomaalaistaustaisen väestön ruokatottumuksia on aikaisemmin tutkittu lähinnä kyselylomakkeilla, kysymällä tiettyjen ennalta määriteltujen ruoka-aineiden käyttöä (16–19), jolloin kääntöpuolena on, että jotain sellaista voi jäädä huomaamatta, mitä lomakkeessa ei kysytä.

Menetelmien vahvuutena voidaan pitää myös sitä, että omalla aktiivisuudellani pyrin osin vähentämään osallistujien valikoitumisharhaa. Menin kenttätöön aikana esittäytymään lähes jokaiselle uudelle äidille, jonka Kerhotilalla näin, sen sijaan, että olisin vain odottanut, että kiinnostuneet äidit lähestyisivät minua tai ottaisivat yhteyttä tutkimusesitteen perusteella. Tällä tavalla sain ehkä vähennettyä sitä, että tutkimukseen valikoituisi vain äitejä, jotka olisivat erityisen kiinnostuneita tutkimukseen liittyvistä teemoista kuten ruuasta tai terveydestä.

En rajannut tutkimukseni otosta tarkasti esimerkiksi äitien kulttuurisen taustan perusteella. Koen kirjavan otoksen olevan tutkimukseni vahvuus. Vaikka olisin rajannut otoksen taustamaan perusteella, olisivat ruokatottumukset ja ajatukset voineet silti olla hyvin erilaisia äitien välillä. Taustamaan perusteella rajaamisen heikkoutena olisi ollut myös se, että tutkimuksesta olisivat voineet jäädä pois ne henkilöt, jotka olivat esimerkiksi asuneet hajanaisesti eri maissa eivätkä osanneet kertoa, mikä oli heidän pääasiallinen taustamaansa. Jos otos rajattaisiin aina syntymämaan perusteella, korostuisivat tutkimuksissa luultavasti vain suurimmat taustamaaryhmät koska pienemmistä taustamaaryhmistä ei ehkä yksinään löytyisi tarpeeksi osallistujia.

Myös Säävälä (87) on sitä mieltä, että henkilöistä ei tulisi tehdä yleistyksiä kulttuurisen taustan perusteella. Hän toteaa, että esimerkiksi ammattilaisille olisi mahdotonta kirjoittaa ohjekirjaa kunkin etnisen tai kansallisen ryhmän kohtaamiseen, koska samasta taustasta tulevien ihmisten perhe-elämän käytännöt voivat olla hyvin monenlaisia. Hän lisää, että ei olisi mielekästä antaa yksityiskohtaisia kuvauksia tietyistä ryhmistä, koska perhe-elämän käytännöt ja arvot voivat ajan myötä muuttua nopeastikin, jolloin tämän kaltaiset ”ohjekirjat” voisivat kaiken lisäksi vanhentua nopeasti.

6.3. Tulosten merkitys

6.3.1. Tieteellinen merkitys

Tämä tutkimus lisää ymmärrystä siitä, millaisena ruokailun arki näyttäytyy Suomessa asuvissa ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä. Tutkimus tuo tietoa yhteiskunnallisesti tärkeästä aiheesta, joka on vielä varsin tutkimaton erityisesti Suomessa. Samalla tulokset herättävät kiinnostuksen uusiin jatkotutkimuksiin.

Tutkimus vahvisti sitä ajatusta, että ulkomaalaistaustaisia perheitä ei ehkä ole järkevää jaotella taustamaiden perusteella, sillä ruokailun arki näyttäytyi erilaisena myös saman kulttuuritaustan omaavissa perheissä. Tulokset myös viittaavat siihen, että ravitsemuksen kehittämiskohteet ulkomaalaistaustaisessa väestössä voivat olla varsin samankaltaisia kuin muussa väestössä.

Tutkimuksessa hyödynsin etnografiaa metodologiana, joka on ravitsemustutkimuksessa vielä suhteellisen harvoin käytetty lähestymistapa (20). Etnografiaa hyödyntämällä pääsin käsiksi ruokatottumusten taustalla oleviin tekijöihin ja sain kohderyhmän oman äänen kuuluviin. Etnografian avulla kykenin tuottamaan ulkomaalaistaustaisten lapsiperheiden ruokailun arjesta tiheän ja kuvaavan aineiston, sekä vertailemaan äitien puhetta ja toimintaa hieman välipalakäyttäytymisen osalta. Lisäksi osallistuva havainnointi osoittautui toimivaksi keinoksi tavoittaa ja rekrytoida ulkomaalaistaustaisia henkilöitä, joiden tavoittaminen on aikaisemmissa tutkimuksissa toisinaan koettu haastavaksi (17).

6.3.2. Käytännön merkitys

Tämän pro gradu -tutkielman tulosten toivottiin palvelevan taustalla olevaa Ruokailoa kaikille -hanketta. Hankkeen tavoitteena on edistää ruokatottumuksia ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä ja lisätä ammattilaisten kykyä ohjata eri kieli- ja kulttuuritaustaisia perheitä.

Tutkimus toi hankkeelle ymmärrystä kohderyhmän arjesta ja antoi mahdollisuuden saada kohderyhmän oman äänen kuuluviin. Tulokset auttavat kohdentamaan hankkeen tavoitteita ja interventioita sellaisiksi, että ne palvelevat kohderyhmää itseään. Lisäksi tutkimus antoi viitteitä siitä, että äidit

voisivat ottaa hankkeen positiivisesti vastaan, sillä äideillä oli aikaisempia positiivisia kokemuksia Suomen neuvolapalveluista saadusta ruokakasvatuksesta.

6.4. Jatkotutkimuksen kohteita ja menetelmiä

COVID-19 viruspandemian seurauksena en tässä tutkimuksessa päässyt etnografisesti havainnoimaan perheiden arkea heidän kodeissaan. Siksi eräs jatkotutkimuksen kohde olisi toteuttaa etnografinen tutkimus, jossa havainnoitaisiin ulkomaalaistaustaisten lapsiperheiden arkea heidän kotiympäristössään. Lisää tietoa tarvitaan esimerkiksi ruokailutilanteisiin, ruuanvalmistukseen ja ruokaostosten tekemiseen liittyvistä käytännöistä, joista tässä tutkimuksessa ei saatu havainnointiaineistoa.

Ulkomaalaistaustaisen väestön ruokatottumuksia tulisi tutkia myös ravintoainetasolla. Esimerkiksi Suomen ulkomaalaistaustaisessa väestössä syömistä on toistaiseksi tutkittu vain kysymällä tiettyjen ennalta määriteltyjen elintarvikkeiden käyttöä haastatteluilla ja kyselylomakkeilla (16–19). Etnografisia haastatteluja tehdessäni huomasin, että minun olisi ollut helppo tehdä äideille 24 tunnin ruuankäyttökysely. Tämän tutkimuksen kannalta ei ollut oleellista käyttää kaikkea haastattelu-aikaa edellis-päivänä syötyjen ruokien tarkkaan kyselemiseen, mutta se voisi olla eräs jatkotutkimuskohde. 24 tunnin ruuankäyttökysely ei vaatisi osallistujilta sitoutumista yhtä paljon kuin kirjallinen ruokapäiväkirja, mikä voisi lisätä osallistumisprosenttia varsinkin ulkomaalaistaustaisessa väestössä, jonka tavoittaminen tutkimuksiin on koettu keskimääräistä haastavampana (17). Oman kokemukseni perusteella kohderyhmän tavoittamisessa henkilökohtaisen kontaktin luominen on tärkeää ja sama ilmiö on havaittu myös muissa tutkimuksissa (16,17).

Itse havaitsin kentällä ollessani, että haastatteleman äidit käyttivät teknologiaa ja valokuvia kommunikoinnin apuna. He käyttivät sanakirja-toimintoa tai etsivät internet-haulla kuvia tietyistä ruuista, joita eivät osanneet suomen kielellä kuvailla. Osa näytti minulle kännykkänsä arkistosta valokuvia valmistamistaan ruuista tai leivonnaisista, ja valokuvat toimivatkin hyvinä keskustelun virittäjinä. Kuten Janhonen-Abruquah toteaa etnografisessa väitöskirjatutkimuksessaan, valokuvat voivat olla kommunikoinnin väline, jos tutkijan ja tutkittavan välillä on kulttuurisia ja kielellisiä muureja (66). Siksi eri kieli- ja kulttuuritaustaisia henkilöitä tutkittaessa kuvien merkitys luultavasti korostuu, ja esimerkiksi 24 tunnin ruuankäyttökyselyssä olisi tärkeää pitää lähettyvillä paitsi annoskuvakirja, myös

tabletti tai kannettava tietokone, jota voisi käyttää sanakirjana tai elintarvikkeiden tuotenimien etsimiseen.

Gronow ja Holm (88) esittävät, että pelkkään ruuankäyttöön tai ruokatottumuksiin keskittyvät tutkimukset eivät tuo juuri tietoa ruuan roolista ja paikasta ihmisten jokapäiväisessä elämässä. Gronow ja Holm tutkivat laajassa pohjoismaisessa tutkimuksessaan syömisen kontekstia ja sosiaalisia muutoksia kyselylomakkeella, jossa tutkittavat raportoivat edellisen päivän ajalta jokaisen syömistilanteen: mitä he söivät, mihin aikaan, missä ympäristössä, kenen kanssa ja kuinka syömistilanne oli järjestetty (88). Vastaavaa syömisen kontekstin tutkimista voisi hyödyntää myös ulkomaalaistaustaisiin lapsiperheisiin keskittyvässä tutkimuksessa, 24 tunnin ruuankäyttökyselyn tai ruokapäiväkirjan yhteydessä.

Tässä tutkimuksessa välipalat eivät nousseet äitien kertomuksissa juuri esille, vaikka aikaisemmat tutkimukset ovat nostaneet esille ruokavalion välipalapainotteisuuteen liittyviä mahdollisia haasteita sekä ulkomaalaistaustaisten aikuisten (8,24) että lasten ja nuorten keskuudessa (11–15). Välipalakäyttäytymistä ja ateriarhythmiä tulisi tutkia lisää. 24 tunnin ruuankäyttökyselyn tai ruokapäiväkirjan avulla voitaisiin yrittää saada tarkempi kuva ateriarhythmistä ja syömisen kontekstista eli esimerkiksi siitä, missä ja miten mahdollinen välipalojen syönti tapahtuu. Toisaalta välipaloihin liittyen voitaisiin toteuttaa uusi haastattelu, jossa keskityttäisiin ainoastaan välipalakäytäntöihin. Vain yhteen pääteemaan keskittyvässä haastattelussa voitaisiin päästä yksittäisen teeman osalta syvemmälle.

Curtis ym. (89) esittävät, että ulkomaalaistaustaisten lasten oma ääni jää usein vanhempien ja kasvatustajien varjoon. Tämä tutkimus, kuten monet aikaisemmat tutkimukset (24,36,66,85), keskittyi perheen äitien näkökulmaan. Ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten oma ääni tulisi tutkimuksissa saada enemmän kuuluviin, sillä heidän näkemyksensä voivat olla erilaisia kuin perheiden äitien näkemykset. Mikäli haluamme ymmärtää esimerkiksi sitä, miksi ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten keskuudessa makeisten syönti on kantaväestöä yleisempää (11–15), tulisi sitä kysyä myös lapsilta ja nuorilta itseltään. Perinteisempien haastattelujen lisäksi valokuvaaminen voisi toimia lasten ja nuorten kohdalla. Esimerkiksi Johansson ym. (90) ovat tutkineet pohjoismaisten 10–11-vuotiaiden lasten käsityksiä ruuasta valokuvaamisen keinoin. Lapsille annettiin kertakäyttökamera ja ohje ottaa valokuvia tietystä aiheista kuten ruokailuympäristöstä tai arkiruuista. Vastaava tutkimus voisi tuoda kiinnostavia tuloksia ulkomaalaistaustaisten lasten näkökulmasta ja toimia, mikäli se toteutettaisiin esimerkiksi yhteistyössä koulun kanssa.

7. JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän pro gradu -tutkielman tavoite oli pyrkiä kuvaamaan ja ymmärtämään syömiseen liittyvää arkea ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä. Tutkimuskysymykset olivat ”Miten perheissä syödään?” ja ”Millaisia näkökulmia perheiden äideillä on ruokaan ja syömiseen?”. Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista etnografista lähestymistapaa ja aineisto muodostui osallistuvasta havainnoinnista, äitien ja työntekijöiden kanssa käydyistä keskusteluista sekä valokuvista.

Ruoka ja syöminen saivat perheiden arjessa erilaisia rooleja. Ruualla oli rooli niin arjessa, juhlassa kuin sosiaalisissa tilanteissa. Ruoka oli keino ylläpitää ja jakaa lapsille omaa kulttuuriperinnettä, mutta toisaalta myös keino tutustua suomalaiseen kulttuuriin ja päästä osaksi suomalaista yhteisöä. Osa äideistä toi esille ruuan roolin myös terveyden kannalta. He tasapainottelivat sen välillä, millaisesta ruuasta lapsi nauttii, ja millainen ruoka oli lapselle hyväksi. Itse valmistetun ruuan tarjoaminen perheelle ja ystäville näyttäytyi keinona osoittaa rakkautta ja välittämistä.

Muuttoon ja uudessa kulttuurissa elämiseen saattaa liittyä uusia tai haastavia tilanteita. Tämän tutkimuksen perusteella äidit eivät kokeneet perheen syömiseen olevan ainakaan suurimpia näistä haasteista. Mikäli lapsi söi hyvin, eivät äidit tuoneet ilmi erityisiä huolen aiheita perheen ruokailuun liittyen. Monessa perheessä ruuanlaitto ja perheen yhteiset ruokailuhetket tuntuvat päivittäin olevan se asia arjessa, jonka äidit kokivat hallitsevansa. Havaintoihin tulee kuitenkin suhtautua kriittisesti, sillä on mahdollista, että tutkimus on piirtänyt perheiden arjesta positiivisemmän tai yksinkertaisemmän kuvan, kuin mitä se on todellisuudessa ollut.

Tutkimukseen osallistui äitejä, joiden taustat olivat erilaiset. Otokseen saattoi valikoitua henkilöitä, joiden kotoutumisprosessi oli edennyt hyvin. Osalla oli esimerkiksi hyvät sosiaaliset tukiverkostot kuten ystäviä tai sukulaisia Suomessa. Otos ei ehkä kuvastanut kaikista haavoittuvinta ryhmää ulkomaalaistaustaisessa väestössä. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että ulkomaalaistaustaisia perheitä ei ehkä tulisi niputtaa yhtenäiseksi ryhmäksi edes taustamaan perusteella. Ruokatottumukset ja niihin liittyvä ajatusmaailma voivat olla hyvinkin erilaisia myös saman kulttuuritaustan omaavissa perheissä. Samaan aikaan voidaan pohtia, ovatko ravitsemuksen kehittämiskohteet ulkomaalaistaustaisessa väestössä loppujen lopuksi samankaltaisia kuin koko väestössä.

Jotta Suomen ulkomaalaistaustaisen väestön ruokatottumuksista saataisiin tarkempaa tietoa, tulisi syömistä tutkia esimerkiksi 24 tunnin ruuankäyttökyselyn avulla, ja samalla huomioiden ravintoaineiden lisäksi myös syömisestä kontekstin. Ruokailun arkea ja erityisesti ruuanlaittoon ja ruokailuhetkiin liittyviä käytäntöjä tulisi tutkia etnografisin keinoin myös perheiden kotiympäristössä. Kuvallisen ruokapäiväkirjan kaltaisia menetelmiä voisi pohtia ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten kohdalla, jotta myös heidän ääni saataisiin tulevaisuudessa paremmin kuuluviin.

Etnografinen lähestymistapa mahdollisti tässä tutkimuksessa ruokailun arjen kuvaamisen äitien näkökulmasta. Etnografialle tyypillinen osallistuva havainnointi kentällä osoittautui toimivaksi tavaksi tavoittaa ja rekrytoida eri kieli- ja kulttuuritaustaisia henkilöitä. Yhteenvetona tutkimus lisäsi ymmärrystä ruokailun arjesta ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä Suomessa ja vahvisti etnografisen tutkimusmetodologian paikkaa myös ravitsemustieteen tutkimuskentällä.

KIRJALLISUUS

1. McAuliffe M, Khadria B, toim. World migration report 2020. International Organization for Migration, 2019.
2. Maahanmuutto ja turvapaikkasanasto 6.0. Euroopan muuttoliikeverkosto, Maahanmuuttovirasto, 2019. http://www.emn.fi/files/1951/EMN_Glossary_2018_FI_V_6.0_web.pdf
3. Eurostat Statistics Explained. Migration and migrant population statistics (päivitetty 6/2020). https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Migration_and_migrant_population_statistics
4. Tilastokeskus. Ulkomaalaistaustaiset. (viitattu 7.7.2020). <https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa/ulkomaalaistaustaiset.html>
5. Kumar B, Grøtvedt L, Meyer H, Søgaaard A, Strand B. The Oslo Immigrant Health Profile. Nor Inst Public Health 2008;7.
6. Smith GD, Chaturvedi N, Harding S, Nazroo J, Williams R. Ethnic inequalities in health: A review of UK epidemiological evidence. Crit Public Health 2000;10(4):375–408.
7. Gilbert PA, Khokhar S. Changing dietary habits of ethnic groups in Europe and implications for health. Nutr Rev 2008;66(4):203–15.
8. Ngongalah L, Rankin J, Rapley T, Odeniyi A, Akhter Z, Heslehurst N. Dietary and Physical Activity Behaviours in African Migrant Women Living in High Income Countries: A Systematic Review and Framework Synthesis. Nutrients 2018;10(8).
9. Casali E, Borsari L, Marchesi I, Borella P, Bargellini A. Lifestyle and food habits changes after migration: a focus on immigrant women in Modena (Italy). Ann Ig Med Prev E Comunita 2015;27:748–59.
10. Aurelius G, Lindström B. Longitudinal study of oral hygiene and dietary habits among immigrant children in Sweden. Community Dent Oral Epidemiol 1980;8(4):165–70.
11. Kleiser C, Mensink GB, Neuhauser H, Schenk L, Kurth B-M. Food intake of young people with a migration background living in Germany. Public Health Nutr 2010;13(3):324–30.
12. Labree LJW, Mheen H van de, Rutten FFH, Foets M. Differences in overweight and obesity among children from migrant and native origin: a systematic review of the European literature. Obes Rev 2011;12(5):535–47.
13. Harding S, Teyhan A, Maynard MJ, Cruickshank JK. Ethnic differences in overweight and obesity in early adolescence in the MRC DASH study: the role of adolescent and parental lifestyle. Int J Epidemiol 2008;37(1):162–72.
14. Esteban-Gonzalo L, Veiga O, Gómez-Martínez S ym. Adherence to dietary recommendations among Spanish and immigrant adolescents living in Spain; the AFINOS study. Nutr Hosp 2013;28:1926–36.
15. Grøholt EK, Lie KK, Olsen PT, Nordhagen R. [Health status survey in a district with many immigrant children]. Tidsskr Den Nor Laegeforening Tidsskr Prakt Med Ny Raekke 1997;117(8):1086–9.

16. Wikström K, Haikkola L, Laatikainen T, toim. Maahanmuuttajataustaisten nuorten terveys ja hyvinvointi : Tutkimus pääkaupunkiseudun somali- ja kurditaustaisista nuorista. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Työpaperi 17/2014.
17. Castaneda AE, Rask S, Koponen P, Mölsä M, Koskinen S, toim. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi : Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 61/2012.
18. Kuusio H, Seppänen A, Jokela S, Somersalo L, Lilja E, toim. Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa : FinMonik-tutkimus 2018–2019. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 1/2020.
19. Neminen T, Sutela H, Hannula U. Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. Tilastokeskus, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos ja Työterveyslaitos, 2015.
20. Ottrey E, Jong J, Porter J. Ethnography in Nutrition and Dietetics Research: A Systematic Review. *J Acad Nutr Diet* 2018;118(10):1903–1942.
21. Hammersley M, Atkinson P. Ethnography : principles in practice. 3. painos. Lontoo: Routledge 2007.
22. Alitolppa-Niitamo A, Säävälä M. Johdattelua kirjan teemoihin. Kirjassa: Alitolppa-Niitamo A, Fågel A, Säävälä M. Olemme muuttaneet - ja kotoudumme : Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki: Väestöliitto 2013.
23. Satia-abouta J, Patterson RE, Neuhouser ML, Elder J. Dietary acculturation: Applications to nutrition research and dietetics. *J Am Diet Assoc* 2002;102(8):1105–18.
24. Mellin-Olsen T, Wandel M. Changes in food habits among Pakistani immigrant women in Oslo, Norway. *Ethn Health* 2005;10(4):311–39.
25. Vallianatos H, Raine K. Consuming Food and Constructing Identities among Arabic and South Asian Immigrant Women. *Food Cult Soc* 2008;11(3):355–73.
26. Scagliusi FB, Porreca FI, Ulian MD, de Moraes Sato P, Unsain RF. Representations of Syrian food by Syrian refugees in the city of São Paulo, Brazil: An ethnographic study. *Appetite* 2018;129:236–44.
27. Delisle HD. Findings on dietary patterns in different groups of African origin undergoing nutrition transition. *Appl Physiol Nutr Metab* 2010;35(2):224–8.
28. Brussaard JH, van Erp-Baart MA, Brants HA, Hulshof KF, Löwik MR. Nutrition and health among migrants in The Netherlands. *Public Health Nutr* 2001;4(2B):659–64.
29. Lindsay KL, Gibney ER, McNulty BA, McAuliffe FM. Pregnant immigrant Nigerian women: an exploration of dietary intakes. *Public Health* 2014;128(7):647–53.
30. Satia-Abouta J, Patterson RE, Kristal AR, Teh C, Tu S-P. Psychosocial Predictors of Diet and Acculturation in Chinese American and Chinese Canadian Women. *Ethn Health* 2002;7(1):21–39.
31. Osei-Kwasi HA, Nicolaou M, Powell K ym. Systematic mapping review of the factors influencing dietary behaviour in ethnic minority groups living in Europe: a DEDIPAC study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2016;13(1):85.
32. Osei-Kwasi HA, Boateng D, Danquah I ym. Acculturation and Food Intake Among Ghanaian Migrants in Europe: Findings From the RODAM Study. *J Nutr Educ Behav* 2020;52(2):114–25.

33. Hammar N, Hakala P, Jørgensen L ym. Migration and differences in dietary habits—a cross sectional study of Finnish twins in Sweden. *Eur J Clin Nutr* 2009;63(3):312–22.
34. Wandel M, Råberg M, Kumar B, Holmboe-Ottesen G. Changes in food habits after migration among South Asians settled in Oslo: The effect of demographic, socio-economic and integration factors. *Appetite* 2008;50(2):376–85.
35. Burns C. Effect of Migration on Food Habits of Somali Women Living as Refugees in Australia. *Ecol Food Nutr* 2004;43(3):213–29.
36. Garnweidner LM, Terragni L, Pettersen KS, Mosdøl A. Perceptions of the Host Country's Food Culture among Female Immigrants from Africa and Asia: Aspects Relevant for Cultural Sensitivity in Nutrition Communication. *J Nutr Educ Behav* 2012;44(4):335–42.
37. Agyemang C, Addo J, Bhopal R, de Graft Aikins A, Stronks K. Cardiovascular disease, diabetes and established risk factors among populations of sub-Saharan African descent in Europe: a literature review. *Glob Health* 2009;5(1):7.
38. Sandberg JC, Björck IME, Nilsson AC. Effects of whole grain rye, with and without resistant starch type 2 supplementation, on glucose tolerance, gut hormones, inflammation and appetite regulation in an 11–14.5 hour perspective; a randomized controlled study in healthy subjects. *Nutr J* 2017;16(1):25.
39. Sandberg JC, Björck IME, Nilsson AC. Impact of rye-based evening meals on cognitive functions, mood and cardiometabolic risk factors: a randomized controlled study in healthy middle-aged subjects. *Nutr J* 2018;17(1):102.
40. Costa L, Dias S, Martins M do RO. Fruit and Vegetable Consumption among Immigrants in Portugal: A Nationwide Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health* 2018;15(10).
41. Gedrich K, Karg G. Dietary habits of German vs. non-German residents in Germany. Kirjassa: Edwards JSA, Hewedi MM, toim. *Culinary Arts and Sciences III – Global and National Perspectives*. Al-Karma Press 2001;419–28.
42. Raza Q, Nicolaou M, Dijkshoorn H, Seidell JC. Comparison of general health status, myocardial infarction, obesity, diabetes, and fruit and vegetable intake between immigrant Pakistani population in the Netherlands and the local Amsterdam population. *Ethn Health* 2017;22(6):551–64.
43. Hansen AR, Ekholm O, Kjølner M. Health behaviour among non-Western immigrants with Danish citizenship. *Scand J Public Health* 2008;36(2):205–10.
44. Volken T, Rüesch P, Guggisberg J. Fruit and vegetable consumption among migrants in Switzerland. *Public Health Nutr* 2013;16(1):156–63.
45. Ebenegger V, Marques-Vidal P-M, Nydegger A ym. Independent contribution of parental migrant status and educational level to adiposity and eating habits in preschool children. *Eur J Clin Nutr* 2011;65(2):210–8.
46. Wang L, Zhang Z, Chang Y ym. Comparison of dietary habits between migrant and local adolescents in Shenzhen, China. *Asia Pac J Clin Nutr* 2011;20(4):624–31.
47. Neiderud J, Philip I. Greek Immigrant Children in Southern Sweden in Comparison with Greek and Swedish Children II. Meal Pattern and Food Habits. *Acta Paediatr* 1990;79(10):920–9.

48. Kumar BN, Holmboe-Ottesen G, Lien N, Wandel M. Ethnic differences in body mass index and associated factors of adolescents from minorities in Oslo, Norway: a cross-sectional study. *Public Health Nutr* 2004;7(8):999–1008.
49. Zulfiqar T, Strazdins L, Dinh H, Banwell C, D’Este C. Drivers of Overweight/Obesity in 4–11 Year Old Children of Australians and Immigrants; Evidence from Growing Up in Australia. *J Immigr Minor Health* 2019;21(4):737–50.
50. Iguacel I, Fernández-Alvira JM, Bammann K ym. Associations between social vulnerabilities and dietary patterns in European children: the Identification and prevention of Dietary- and lifestyle-induced health Effects In Children and infantS (IDEFICS) study. *Br J Nutr* 2016;116(7):1288–97.
51. Adebayo FA, Itkonen ST, Koponen P ym. Consumption of healthy foods and associated socio-demographic factors among Russian, Somali and Kurdish immigrants in Finland. *Scand J Public Health* 2017;45(3):277–87.
52. Angrosino MV. Doing ethnographic and observational research. London: SAGE 2007.
53. Eskola J, Suoranta J. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Jyväskylä: Vastapaino 2005.
54. Geertz C. The interpretation of cultures : selected essays. New York: Basic Books 1973.
55. Syrjälä L, Merenheimo J, toim. Kasvatustutkimuksen laadullisia lähestymistapoja: Kvalitatiivisten Tutkimusmenetelmien Seminaari Oulussa 11.-13.10.1990 ; esitelmä. Oulu: Oulun Yliopiston Kasvatustieteiden Tie-dekunta 1991.
56. Hämeenaho P, Koskinen-Koivisto E, toim. Moniulotteinen etnografia. 2. painos. Helsinki: Ethnos ry 2018.
57. Fade SA. Communicating and judging the quality of qualitative research: the need for a new language. *J Hum Nutr Diet* 2003;16(3):139–49.
58. Swift JA, Tischler V. Qualitative research in nutrition and dietetics: getting started. *J Hum Nutr Diet* 2010;23(6):559–66.
59. Freedman I. Cultural Specificity in Food Choice - The Case of Ethnography in Japan. *Appetite* 2015;96:138–146.
60. Patil CL, Hadley C, Nahayo PD. Unpacking Dietary Acculturation Among New Americans: Results from For-mative Research with African Refugees. *J Immigr Minor Health* 2009;11(5):342–58.
61. Fernández-Alvira JM, Börnhorst C, Bammann K ym. Prospective associations between socio-economic sta-tus and dietary patterns in European children: the Identification and Prevention of Dietary- and Lifestyle-induced Health Effects in Children and Infants (IDEFICS) Study. *Br J Nutr* 2015;113(3):517–25.
62. Dondi A, Piccinno V, Morigi F, Sureshkumar S, Gori D, Lanari M. Food Insecurity and Major Diet-Related Morbidities in Migrating Children: A Systematic Review. *Nutrients* 2020;12(2):379.
63. Martin Romero MY, Francis LA. Youth involvement in food preparation practices at home: A multi-method exploration of Latinx youth experiences and perspectives. *Appetite* 2020;144:104439.
64. Beagan BL, Chapman GE. Meanings of food, eating and health among African Nova Scotians: “certain things aren’t meant for Black folk”. *Ethn Health* 2012;17(5):513–29.
65. Chapman GE, Beagan BL. Food Practices and Transnational Identities. *Food Cult Soc* 2013;16(3):367–86.

66. Janhonen-Abruquah H. *Gone with the Wind? : Immigrant Women and Transnational Everyday Life in Finland*. Väitöskirja. Helsingin yliopisto 2010.
67. Harris JE, Gleason PM, Sheean PM, Boushey C, Beto JA, Bruemmer B. An Introduction to Qualitative Research for Food and Nutrition Professionals. *J Am Diet Assoc* 2009;109(1):80–90.
68. Pink S, Morgan J. Short-Term Ethnography: Intense Routes to Knowing. *Symb Interact* 2013;36(3):351–61.
69. Lappalainen S, Hynninen P, Kankkunen T, Lahelma E, Tolonen T. *Etnografia metodologiana: lähtökohtana koulutuksen tutkimus*. Tampere: Vastapaino 2007.
70. Emerson RM. *Writing ethnographic fieldnotes*. 2. painos. Chicago Ill: University of Chicago Press 2011.
71. Grönfors M. *Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät*. 2. painos. Porvoo: WSOY 1982.
72. Spradley JP. *The ethnographic interview*. New York (NY): Holt, Rinehart & Winston 1979.
73. Pyyry N. Valokuvaaminen moniaistillisena osallistumisena. *Versus* 2013;(1):1–3.
74. Saunders B, Sim J, Kingstone T ym. Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization. *Qual Quant* 2018;52(4):1893–907.
75. Tuomi J, Sarajärvi A. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 6. uudistettu painos. Helsinki: Tammi 2009.
76. Hyvärinen M, Nikander P, Ruusuvuori J. *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino 2010.
77. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelu-kunnan julkaisu 3/2019.
78. Strömblad P, Myrberg G. Kategoriernas dilemman : En kunskapsöversikt om kategorisering utifrån nationellt och etniskt ursprung i offentlig politik och forskning. Delegationen för Migrationsstudier, Rapport 7/2015.
79. Heikkilä-Daskalopoulos S. *Maahanmuuttajataustaiset lapset ja perheet palvelujärjestelmässä - asiantuntijoiden näkökulmia*. Lastensuojelun Keskusliitto, 2008.
80. Rastas A, Huttunen L, Löytty O, toim. *Suomalainen vieraskirja - kuinka käsitellä monikulttuurisuutta*. 3. painos. Tampere: Vastapaino 2005.
81. Oriel Sullivan. The Division of Domestic Labour: Twenty Years of Change? *Sociol Oxf* 2000;34(3):437–56.
82. Crompton R, Brockmann M, Lyonette C. Attitudes, women's employment and the domestic division of labour: a cross-national analysis in two waves. *Work Employ Soc* 2005;19(2):213–33.
83. Fuligni AJ. Family obligation and the academic motivation of adolescents from asian, latin american, and european backgrounds. *New Dir Child Adolesc Dev* 2001;2001(94):61–76.
84. Somaraki M, Eli K, Sorjonen K ym. Perceived child eating behaviours and maternal migrant background. *Appetite* 2018;125:302–13.
85. Liburd LC. Food, Identity, and African-American Women With Type 2 Diabetes: An Anthropological Perspective. *Diabetes Spectr* 2003;16(3):160–5.

86. Sussner KM, Lindsay AC, Greaney ML, Peterson KE. The Influence of Immigrant Status and Acculturation on the Development of Overweight in Latino Families: A Qualitative Study. *J Immigr Minor Health* 2008;10(6):497–505.
87. Säävälä M, toim. Perheet muuttoliikkeessä : Perustietoa maahan muuttaneiden kohtaamiseen. Väestöliitto, Väestötutkimuslaitos Katsauksia E 41/2011.
88. Jukka Gronow G, Lotte Holm H, toim. Everyday eating in Denmark, Finland, Norway and Sweden: a comparative study of meal patterns 1997–2012. London ; New York: Bloomsbury Academic 2019.
89. Curtis P, Thompson J, Fairbrother H. Migrant children within Europe: a systematic review of children's perspectives on their health experiences. *Public Health* 2018;158:71–85.
90. Johansson B, Mäkelä J, Roos G ym. Nordic Children's Foodscapes. *Food Cult Soc* 2009;12(1):25–51.

LIITTEET

Liite 1. Ilmoitus pro gradu -tutkimuksesta.

Osallistu ruokakulttuurien tutkimukseen!

Hei! Olen Henriikka Jussila, ravitsemustieteen opiskelija Helsingin Yliopistosta ja etsin pro gradu -tutkimukseeni lapsiperheitä, joiden juuret ovat Suomen ulkopuolella.

Miten teidän perheessänne syödään?

Minua kiinnostaa perheiden arki ja syöminen. Mikä on juuri sinun perheellesi syömisessä tärkeää? Tutkimus on osa Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry:n ja Sydänliiton hanketta.



Valokuvausta ja juttelua

Tutkimukseen osallistuvat perheenjäsenet saavat pitää kuvapäiväkirjaa eli lähettää kännykällä valokuvia syömistään ruuista ja juomista minulle muutaman päivän ajan. Sen jälkeen olisi kiinnostavaa jutella ruuasta ja syömisestä.

Yksityisyys huomioiden

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja osallistumisen voi milloin tahansa keskeyttää. Kirjoitan tutkimuksen loppuraportin siten, että osallistuvia perheitä ei voi tunnistaa.

Onko perheesi kiinnostunut?

Minulle voi soittaa tai lähettää viestiä numeroon _____ tai laittaa sähköpostia _____.

Ystävällisin terveisin,
Henriikka Jussila
Elintarviketieteiden kandidaatti (ETK)
Helsingin yliopisto



Liite 2. Tutkimuksen suostumuslomake.

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Osallistun Henriikka Jussilan pro gradu -tutkimukseen ja haastatteluun, joka käsittelee ruokailun ja syömisen arkea lapsiperheissä. Haastattelu äänitetään. Henriikka säilyttää äänitteen luottamuksellisesti.

Henriikka kirjoittaa tutkimuksesta yhteenvedon, jossa ei käytetä henkilöiden oikeita nimiä eikä henkilöitä ole mahdollista tunnistaa tutkimuksesta.

Voin milloin tahansa keskeyttää osallistumisen ja peruuttaa tämän suostumuksen, jolloin tietojani ei enää käytetä pro gradu -tutkimuksessa.

Päivämäärä ja paikka: _____

Allekirjoitus: _____

Nimen selvennys: _____

Kiitos osallistumisesta!

Henriikka Jussila
Elintarviketieteiden kandidaatti (ETK)
Helsingin yliopisto
sähköposti -----
puh. -----